Dhyanmay JivanNi Nondhpothi:

Aurelius, Marcus

નવેસરથી ચારિત્ર્ય-ઘડતર તરફ

તેઓ મહાન સમ્રાટ હતા...



નવેસરથી - ચારિત્ર્યઘડતર તરફ

તેઓ મહાન સમ્રાટ હતા...

ધ્યાનમય જીવનની નોંધપોથી

...તેઓ મહાન ફિલસૂફ પણ હતા

લેખન : માર્કસ ઑરેલિયસ
અનુસર્જન : સંજીવ શાહ
ડિઝાઇન : જૉલી માદ્રા
જોડણીશુદ્ધિ : માયા સોની
કમ્પ્યૂટર : દિંકલ ગાયકવાડ
સંયોજન : અલ્કેશ રાવલ

Dhyanmay JeevanNi Nondhpothi
Original English Book by Marcus Aurelius
Gujarati Translation by Sanjiv Shah

This Epub Edition 2020

Oasis Publications

www.oasismovement.in

અર્પણ

સમયના અગાધ, અનંત પ્રવાહના
સંદર્ભમાં
સ્વયંના જીવનને સમજવાની અભીપ્સા
ધરાવતાં,
તેમજ પોતાની એક નાનકડી જિંદગીમાં
શાશ્વત જીવનનો સાર સમજવા મથતાં
હરેક માનવ-આત્માને...

અનુક્રમણિકા

પુસ્તક-પરિચય
INTRODUCTION

"States will never be happy until rulers become philosophers or philosophers become rulers"

Plato, The Republic



પ્રસ્તાવના: વિશ્વના અનન્ય ફિલસૂફ-સમ્રાટનું અમર સર્જન

ખ્રિસ્તીઓના ‘બાઇબલ’નું સર્જન ૩૨૦૦ વર્ષ પહેલાં, ખરેખર ૧૫૦૦ વર્ષના ગાળામાં ૪૦ લેખકો દ્વારા થયેલું મનાય છે. બૌદ્ધ ધર્મનો જન્મ ૨૬૦૦ વર્ષ પૂર્વે થયો હતો. આજ અરસામાં જૈન ધર્મ પણ અસ્તિત્વમાં આવ્યો હતો. હિન્દુઓની ‘ભગવદ્ગીતા’નું તથા ઉપનિષદોનું સર્જન લગભગ ૨૨૦૦ વર્ષ પહેલાં થયેલું મનાય છે. જોકે ઘણાનો એવો દાવો છે કે હિન્દુ ધર્મ ૫૦૦૦ વર્ષથી અસ્તિત્વ ધરાવે છે. મુસ્લિમોનું કુરાન લખાયે લગભગ ૧૪૦૦ વર્ષ થયાં ગણાય છે.

હવે વિચારો કે આશરે ૧૯૦૦ વર્ષ પહેલાં માર્કસ ઑરેલિયસનો જન્મ થયો અને તેનાં પચાસેક વર્ષ પછી તેમણે એક સમ્રાટ તરીકે ‘મેડિટેશન્સ’ લખ્યું, જયારે બધા ધર્મો તેમની બાલ્યાવસ્થામાં હતા. અને આજે પણ આ પુસ્તક ધાર્મિક ન હોવા છતાં જીવિત છે, લોકપ્રિય છે અને વિશ્વના તત્ત્વજ્ઞાનના મૌલિક પુસ્તકોમાં અગ્રગણ્ય સ્થાન ધરાવે છે. આમ તો તે માંડ ૧૨૫-૧૫૦ પાનાંનું જ પુસ્તક છે, પણ કેટલો તેનો દમ હશે કે તે અમર બની ગયેલું છે. આનાથી વધુ આ પુસ્તકની તરફેણમાં કશું કહેવાની જરૂર છે?

માર્કસ ઑરેલિયસ સમ્રાટ હોવા ઉપરાંત મોખરાના સ્ટોઈક ફિલસૂફ હતા. મારા પ્રિય વાચકોને યાદ હશે કે બે વર્ષ પહેલાં સેનેકાની સ્ટોઈક ફિલસૂફી પર આધારિત મારા પુસ્તક ‘અલ્પ છે જીવન, કે ગાફેલ માણસ છે’નું લોકાર્પણ થયું હતું. સ્ટોઈક ફિલસૂફીની ખાસિયતો, પરંપરા અને માળખાની વિગતો મારા એ પુસ્તકમાં આપી હતી તેથી તેનું પુનરાવર્તન આ પુસ્તકમાં નથી કરી રહ્યા.

પરંતુ મને વારંવાર આશ્ચર્યચકિત કરતી વાત એ છે કે સાચે જ સૃષ્ટિમાં કશું જ બદલાતું નથી. એનાં રહસ્યો એ જ છે, જે બદલાય છે તે ખરેખર માયાજાળ જ છે. આ પુસ્તકમાં એવી રીતે ઠોકીને આ વાત કહેવામાં આવી છે કે જો તેના પર ઊંડું ચિંતન કરાય તો તેની અસરમાંથી બચવું મુશ્કેલ છે, અને કેવી અદ્ભુત અને શ્રેયકારી આ અસર છે! સૌ વાચકોને એ અનુભૂતિ પ્રાપ્ત થાય તેવી અભ્યર્થના છે.

~ સંજીવ શાહ
sanjiv@oasismovement.in

માર્કસ ઑરેલિયસ વિશે

'મેડિટેશન્સ'ના લેખક માર્કસ ઑરેલિયસ એક રોમન સમ્રાટ હતા, જે 'ફિલસૂફ-રાજા' તરીકે જાણીતા હતા. તેઓ સ્ટોઈક ફિલસૂફીમાં માનતા હતા. અને તેમની ગણના 'પાંચ સારા સમ્રાટો'માં થતી હતી, આ પાંચ સમ્રાટો પૈકી તેઓ આખરી સમ્રાટ હતા.

"જ્યાં સુધી ફિલસૂફો શાસકો નહીં બને, કે શાસકો ફિલસૂફો નહીં બને ત્યાં સુધી પ્રજા કદી સુખી થઈ શકશે નહીં." - પ્લેટોના આ વિધાનને માર્કસ પોતે ખૂબ પસંદ કરતા અને તેમના વિષે લખનારા તો આ વિધાનનો પ્રયોગ માર્કસ ઑરેલિયસ માટે કરવાનું ભાગ્યે ચૂકતા. પરંતુ માર્કસ ઑરેલિયસ તો પોતાને ફિલસૂફ નહીં, પરંતુ તત્ત્વજ્ઞાનના એક ખંતીલા વિદ્યાર્થી જ માનતા. પોતાના 'મેડિટેશન્સ' પુસ્તકમાં માર્કસ ઑરેલિયસ પોતાને 'એક પુરુષ, વયથી પરિપક્વ, એક સ્ટેટ્સમેન-ઉદાત્ત રાજદ્વારી, રોમન અને શાસક' તરીકે ઓળખાવે છે. જયારે તેમણે પોતાનો આવો પરિચય આપ્યો હતો ત્યારે તેઓ સમ્રાટ હતા.

જન્મ અને પરિવાર

માર્કસનો જન્મ ૨૬મી એપ્રિલ, ૧૨૧ના રોજ રોમમાં થયો હતો. તેમના પિતા માર્કસ એનિયસ વીરસ(III) મેજિસ્ટ્રેટ હતા અને માતા ડોમીતિયા લુસીલ્લા પણ વારસામાં ઘણી ધન-સંપત્તિ પામ્યા હતા. આમ, તેઓ આર્થિક અને સામાજિક રીતે ઊંચો દરજ્જો ધરાવતા કુટુંબમાં જન્મ્યા હતા, પણ તેઓ રાજવી કુટુંબનું સંતાન ન હતા. માર્કસના પિતા તેઓ ત્રણ વર્ષના હતા ત્યારે ગુજરી ગયા હતા અને તેમનો ઉછેર તેમના દાદાએ કર્યો હતો, જેઓ રોમન સામ્રાજ્યમાં ચીફ મૅજિસ્ટ્રેટ રહી ચૂક્યા હતા. ઈ.સ.૧૩૮માં, માર્કસ જયારે ૧૭ વર્ષના હતા ત્યારે તેમના કાકા એન્ટોનિયસે કે જેઓ રોમના સમ્રાટ બનવાના હતા, તેમને દત્તક લીધા અને તેમની રાજગાદીના ઉત્તરાધિકારી પણ નિયુક્ત કર્યા. દત્તક લીધાના એક-બે વર્ષ બાદ, માર્કસે અનિચ્છાએ સેલીયન હિલ પર રહેલું તેમના બાળપણનું ઘર જેને તેઓ વહાલથી 'મારું સેલીયન' કહેતા, તે છોડવાનું થયું. અને તેઓ પેલેટાઇન ખાતે રાજ્ય તરફથી ફાળવવામાં આવેલ મહેલમાં રહેવા ગયા.

શિક્ષણ અને તાલીમ

બાળપણમાં માર્કસ ક્યારેય શાળાએ ન હતા ગયા. તેમનું શિક્ષણ તેમના ઘરે જ થયું હતું. પરદાદા સેલીતિયસ સેવેરસે તેમને પબ્લિક સ્કૂલમાં ન જવા પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા. તેઓ ૧૦-૧૧ વર્ષના હતા ત્યારે તેમના પેઈન્ટિંગના શિક્ષક ડાયોગ્નેટસનો તેમના પર ઘણો પ્રભાવ હતો. એવું મનાય છે કે તેમના પ્રભાવમાં જ માર્કસ ફિલસૂફીમય જીવનશૈલી તરફ વળ્યા. ૧૧ વર્ષે તેમણે તેમનાં કપડાં, તેમનું રહનસહન બધું ફિલસૂફીમય શૈલીથી કરવું શરૂ કર્યું, જેમાં જમીન પર સૂવાનું પણ આવી જાય. તેમની માતાની સમજાવટથી આખરે તેઓ પલંગ પર સૂતા થયા. ઈ.સ.૧૩૨-૧૩૩ દરમિયાન તેમની ટ્રેનિંગ બીજા શિક્ષકો થકી થઈ તે પૈકી એલેકઝાંડરે તેમને યોગ્ય શબ્દોની પસંદગી અને લખાણની શૈલી માટે ટ્રેનિંગ આપી.

તેઓ પુખ્ત વયના થયા ત્યારે તેમની વક્તા તરીકેની ટ્રેનિંગ શરૂ થઈ. તેમના ત્રણ શિક્ષક હતા જે તેમને ગ્રીક શીખવતા હતા. માર્કસનાં લખાણો ગ્રીકમાં લખાયાં હતાં. માર્કસનું ઔપચારિક શિક્ષણ પૂરું થયા બાદ પણ માર્કસનો અભ્યાસ ચાલુ રહ્યો હતો. ફ્રોન્ટો સાથે માર્કસ ખૂબ નિકટ હતા. બંનેનો નિયમિત પત્ર-વ્યવહાર પણ ચાલતો રહ્યો હતો. ફ્રોન્ટો, જેઓ પોતે સારા વક્તા હતા, નહોતા ઇચ્છતા કે માર્કસ ફિલસૂફી તરફ વળે. પરંતુ, ફિલસૂફીની બાબતે માર્કસે ફ્રોન્ટોની સલાહ અવગણી. વક્તા તરીકેની સતત ચાલતી ટ્રેનિંગથી છુટકારો પામવા માર્કસ ફિલસૂફી તરફ વળ્યા.

માર્કસ ઑરેલિયસને સ્ટોઈક ફિલસૂફીનો પરિચય કરાવનાર એપોલોનિયસ હતા પણ ક્વિન્ટસ જૂનિયસ રસ્ટિકસનો તેમના પર ખૂબ પ્રભાવ હતો તેવું મનાય છે, જેમના દાદા સેનેકાના ખરા અનુગામી મનાતા હતા. 'લોકોને પ્રભાવિત કરી દેવા માટેની વાક્છટાના આડંબર માટે ઘેલું ન લગાડવું, અફવાઓ કે અનુમાનોના વિષયો પર કાંઈ ન લખવું, નૈતિક ઉપદેશો આપવાથી દૂર રહેવું અને સંત કે દાનવીરપણાનો દેખાડો ન કરવો. ભપકાબાજી, કવિતાઓ અને તેવી બાબતોની અવગણના કરવી.' - તેવું માર્કસને રસ્ટિકસે શીખવ્યું હતું, જે તેમણે ખૂબ ગંભીરપણે લીધું.

સમ્રાટ તરીકેની ભૂમિકા

તેઓ સમ્રાટ બન્યા તે પહેલાં તેમણે લગભગ ૨૦-૨૨ વર્ષ અલગ અલગ રાજકીય હોદ્દા પર સેવા બજાવેલી હોવાથી, સમ્રાટપદ પર આવ્યા ત્યારે તેઓ તેમની ફરજો નિભાવવા તૈયાર હતા. પરંતુ, તેમને રાજકીય સત્તામાં ક્યારેય રસ ન હતો. તેમને ફિલસૂફીમાં જ રસ પડતો હતો, પણ તેમણે એ જીવન સાથે સમાધાન કરી લીધું હતું, જે એમના માટે બહુ અઘરું રહ્યું.

ઈ.સ.૧૬૧માં તેમને રાજા તરીકે નિયુક્ત કરવામાં આવ્યા. પરંતુ, જ્યાં સુધી લ્યુસિયસ વીરસને પણ તેમના બરાબર રાજકીય સત્તા ન આપવામાં આવે ત્યાં સુધી તેમણે સમ્રાટ પદ સ્વીકારવાનો ઇન્કાર કર્યો. રોમન ઇતિહાસમાં તે એક માત્ર સમ્રાટ એવા હતા જેમના સમયે રોમન સામ્રાજ્યના એક સાથે બે સમ્રાટ હતા. તેમનાં ૧૯ વર્ષના રાજ્યકાળ દરમિયાન લ્યુસીયસ વીરસ ૯ વર્ષ માટે તેમના સહ-સમ્રાટ અને તેમના પુત્ર કોમોડસ ૪ વર્ષ માટે તેમના સહ-સમ્રાટ રહ્યા. તેમના બાદ તેમના પુત્ર કોમોડસે રાજ્યભાર સંભાળ્યો. તેઓ ન્યાયપ્રિય, કર્તવ્યનિષ્ઠ અને દૂરંદૃષ્ટિવાળા સમ્રાટ હતા, તેમની પ્રજા તેમને બહુ પસંદ કરતી હતી અને આદર આપતી હતી. તેમની પાસે સમ્રાટ તરીકે ઘણી સત્તા હોવા છતાં, તેઓ દરેક મહત્ત્વની બાબતે સેનેટની સલાહ અને મંજૂરી લેતા, સેનેટને આદર આપતા. સમ્રાટ બન્યા પછી પણ એક સામાન્ય નાગરિકની સરળતા અને લાક્ષણિકતાઓ તેમણે જાળવી રાખી અને તેમના બધા જ જૂના સંબંધો પ્રત્યે એ જ પ્રેમ અને આદર દાખવ્યા. તેમનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય એકંદરે નબળું હતું; અનેક માંદગી છતાં તેઓ પોતાની જવાબદારી ક્યારેય ચૂક્યા નહીં.

તો પછી છેવટે આવા ફિલસૂફ-સમ્રાટ માર્કસ ઑરેલિયસ કેવા શાસક સાબિત થયા? આપણે અપેક્ષા રાખીએ તેવા અનોખા તો નહીં જ. તેમના પહેલાંના ચાર સમ્રાટો જેવા જ તેઓ સદ્ગુણી અને પરોપકારી જરૂર હતા. પરંતુ તેમનો મોટાભાગનો સમય સમસ્યાઓનાં નિવારણ અને વ્યવસ્થાપનમાં જ ચાલ્યો જતો. નીતિઓને નિયંત્રિત કરવાના અવકાશ અને તેમની ક્ષમતાઓ બંને મર્યાદિત રહેતા. તેમના રાજ્યકાળ દરમિયાન અનેક મુશ્કેલીઓ આવી, યુદ્ધો થયાં. તેમણે ખૂબ સૂઝપૂર્વક તે બધાનો સામનો કર્યો.

અંતિમ વર્ષો

માર્કસ ઑરેલિયસને ૧૪ સંતાનો થયાં પરંતુ છેવટે એક કોમોડસ સિવાય બધાનું મૃત્યુ થયું, અને કરુણતા એ હતી કે કોમોડસ છેવટે કુપુત્ર હતો, નાલાયક હતો છતાં માર્કસ ઑરેલિયસના નિધન પછી તે સમ્રાટ થયો, અને રોમન સામ્રાજ્યનું ત્યારથી પતન શરૂ થયું. એમ કહે છે કે પોતાના ખિન્ન અને વિષાદપૂર્ણ જીવનને આશ્વસ્ત કરવા માર્કસે ચિંતનાત્મક નોંધપોથીઓ લખી હતી, જેમને તેમણે શીર્ષક આપ્યું હતું, 'ટુ માયસેલ્ફ' એટલે કે 'મને પોતાને'. 'મેડિટેશન્સ' એ મુખ્યત્વે તેમની અંગત નોંધપોથીનાં લખાણોનો સંગ્રહ છે, જે તેમણે ઈ.સ.૧૭૦ થી ૧૮૦ દરમિયાન લખ્યાં હતાં અને જે પ્રાચીન સ્ટોઈક ફિલસૂફીની મોડર્ન સમજણ માટેનો મહત્ત્વનો સ્રોત છે.

તેઓ ઈ.સ.૧૬૧ થી ૧૮૦ સુધી, તેમના મૃત્યુ સુધી સમ્રાટ રહ્યા. ૫૮ વર્ષની વયે તેમનું મૃત્યુ

૧૭મી માર્ચ, ૧૮૦ના રોજ કુદરતી રીતે વિન્ડોબોનામાં (હાલનું વિયેના) થયું.

'મેડિટેશન્સ' પુસ્તકની અનોખી લાક્ષણિકતાઓ

- મુખ્ય વિશેષતાઓ: આ પુસ્તકની ત્રણ મુખ્ય વિશેષતાઓ છે: એક, તે માર્કસે મોટાભાગે પોતાને જ સંબોધી લખ્યું છે. બે, તેઓ રોમના સમ્રાટ હતા, પરંતુ તેમણે મૂળે આ પુસ્તક રોમની રાષ્ટ્રીય ભાષા લેટિનની જગ્યાએ ગ્રીક ભાષામાં લખ્યું હતું. અને ત્રણ, ભલે આ પુસ્તક વિશાળ સમુદાયને ધ્યાનમાં રાખીને લખાયેલું હોય તેમ લાગે છે પણ તે પ્રસિદ્ધ થાય તેવો માર્કસનો નિ:શંક કોઈ ઇરાદો નહોતો.
- કપરા સંજોગો : જયારે તેઓ તેમની પચાસીમાં, એટલે કે જીવનના છેલ્લા દાયકામાં હતા, તેમનું સ્વાસ્થ્ય કથળી રહ્યું હતું, રાજકીય ક્ષેત્રે ઘણી અંધાધૂંધી વ્યાપેલી હતી, તેવા તેમના જીવનના સૌથી તણાવવાળા સમયમાં તેમણે 'મેડિટેશન્સ' પુસ્તકની રચના કરી હતી.
- લેખનનો હેતુ: તેમના સમકાલીન અને ત્યારબાદની પેઢીઓ પણ તેમણે 'ફિલસૂફ' જ ગણે છે, છતાં 'મેડિટેશન્સ' કોઈ તત્ત્વજ્ઞાનનું પુસ્તક હોય તેમ નહીં લાગે, કારણ કે આ પુસ્તક તેમણે તેમના પોતાના ચિંતન-મનન માટે લખ્યું હતું. બીજા લોકોના વિચારોનું ખંડન કરવું, તેમને કન્વિન્સ કે કન્વર્ટ કરવાનો, કોઈની પણ સાથે જીભાજોડીમાં કે વાદવિવાદમાં પડવાનો તેમનો દૂરદૂરથી પણ આશય નહોતો. વળી, આ પુસ્તક માર્કસ ઑરેલિયસની રોજનીશી નથી. તેમાં રોજબરોજની ઘટનાઓનો, સ્થળોનો કે એવો કોઈ ઉલ્લેખ નથી. એટલે એમ જ કહેવાય કે 'મેડિટેશન્સ' તેમની ચિંતન-મનન માટેની નોંધપોથી હતી.
- નિરપેક્ષ લેખન: કેટલાય નામાંકિત વ્યક્તિઓએ માર્ક્સને તેમના આ સર્જન માટે અઢળક પ્રશંસાથી નવાજ્યા છે. ઘણાના કહેવા પ્રમાણે તો કદાચ વિશ્વભરના સ્વવિકાસ માટેના પ્રથમ ૧૦૦ પુસ્તકોમાં 'મેડિટેશન્સ'ને સ્થાન મળે તેવું આ પુસ્તક છે. જોકે માર્ક્સ પોતે આને અતિશયોક્તિ ગણાવત. તેમણે તો ક્યારેય આ પુસ્તકને પ્રકાશિત કરવા ઇચ્છ્યું જ નહોતું. પણ દરેક વાચકને એ અનુભવ થશે જ કે આ પુસ્તકની પહોંચ, પ્રામાણિકતા અને વૈવિધ્યનો જોટો મળે તેમ નથી. શાશ્વતતાના પરિપ્રેક્ષ્યમાં મનુષ્ય-જીવન અને મૃત્યુ વિષે તેમણે જે ચિંતન કર્યું છે તે ખરેખર કેટલું પ્રગલ્ભ, ધીરગંભીર અને ઉમદા છે.
- મૂળભૂત પ્રશ્નોના ઉત્તરોની શોધ: આજનાં વિશ્વવિધાલયોના ફિલસૂફી વિભાગમાં આજકાલ જે શીખવવામાં આવે છે તેની સાથે ભાગ્યે આ પુસ્તક બંધબેસતું થાય. પરંતુ માર્કસના સમયે પરિસ્થિતિ જુદી હતી. ત્યારે તત્ત્વજ્ઞાન પાસે એવી આશા રખાતી જ કે તે ધર્મોની માફક જીવન જીવવામાં વાસ્તવિક રીતે મદદરૂપ થાય. 'મેડિટેશન્સ'માં પ્રાથમિક અને નૈતિક પ્રશ્નોના જ ઉત્તર આપવાની કોશિશ માર્કસ ઑરેલિયસે કરી છે: આપણો જન્મ આ પૃથ્વી પર શા માટે થયો છે? આપણું જીવન આપણે કેવી રીતે જીવવું જોઈએ? આપણે હંમેશાં સાચું જ કરીએ તેની ખાતરી કેવી રીતે કરવી? દુ:ખ અને દુર્ભાગ્યનો સામનો કેવી રીતે કરવો? મૃત્યુને ધ્યાનમાં રાખીને કેવી રીતે જીવવું? સૃષ્ટિનું રહસ્ય કેવી રીતે ઉકેલવું?

'મેડિટેશન્સ' પુસ્તકનો ઈતિહાસ

'મેડિટેશન્સ' માર્કસ ઑરેલિયસની અંગત નોંધપોથીનાં લખાણોનો સંગ્રહ છે, જેમાં તેમણે જીવનનાં વિવિધ પાસાંઓ અંગે તેમની સમજણ તથા સ્ટોઈક ફિલસૂફી અંગેના તેમના વિચારો પણ સમાવેલ છે.

માર્કસે કોઈન ગ્રીક ભાષામાં ૧૨ પુસ્તકો લખ્યાં, જેનો હેતુ પોતાની જિંદગીને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવાનો અને સ્વ-કેળવણીનો હતો. માર્કસે ક્યારેય આ લખાણો પુસ્તક સ્વરૂપે પ્રકાશિત કરવા વિચાર્યું હોય તેવું લાગતું નથી. 'મેડિટેશન્સ' બીજાં અનેક શીર્ષકો પૈકી એક પ્રચલિત શીર્ષક છે. આ લખાણો એક-બે લીટીથી લઈ બે-ત્રણ પાનાંની લંબાઈના છે. ૧૨ પુસ્તકો માર્કસની જિંદગીના જુદાં જુદાં સમયે લખાયેલાં છે. દરેક પુસ્તક સમયાનુસાર શ્રેણીબદ્ધ નથી. તેમની લેખન શૈલી રાજાને બદલે કોઈ સામાન્ય વ્યક્તિએ લખ્યું હોય તેવી છે, જે વાચકને તેમને સમજવામાં મદદ કરે છે.

'મેડિટેશન્સ'માં મુખ્યત્વે પોતાને, બીજા લોકોને, જિંદગીના અનુભવો અંગે તેઓ જે રીતે જુએ છે, મૂલવે છે, તેને બ્રહ્માંડની વ્યાપકતાના પરિપ્રેક્ષ્યથી જોવા-સમજવા વિશે લખેલું છે. આ સાથે તેમણે સિદ્ધાંતો પર લક્ષ્ય કેન્દ્રિત કરવા અને કોઈ પણ રીતે તેનાથી ચલિત ન થવા પર ખૂબ ભાર મૂક્યો છે. સ્ટોઈક ફિલસૂફીથી પ્રભાવિત તેમના વિચારો પુસ્તકમાં સ્પષ્ટપણે છતા થાય છે- ભૌતિક જગતનાં સુખ-દુ:ખ, પીડા-મોજમજાથી અલિપ્ત રહેવું, બાહ્ય જગતમાં જે પણ થાય તેનાથી અસર ન પામવું. માર્કસ પુસ્તકમાં કહે છે કે, "મનુષ્ય માત્ર એક જ રીતે બીજાથી હાનિ પામી શકે છે, અને તે છે, બીજાનાં કર્મોને તે જે રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે તેનાથી." તેમણે પુસ્તકમાં દિવ્ય સિદ્ધાંતોની સાથે સંવાદિતામાં જીવવાની વાત કહી છે, જેથી આપણે 'સારા' અને 'ખરાબ'ના અધૂરા, છીછરા અને ખામીભર્યા ખ્યાલોથી ઉપર ઊઠી શકીએ. માર્કસનાં લખાણો સમય અને સ્થળની સીમાથી પર છે.

માર્કસના મૃત્યુ બાદ તેમનાં લખાણોનો કેટલા પ્રમાણમાં પ્રસાર થયો હતો તે અંગે કોઈ ચોક્કસ માહિતી નથી, તેમના બોધની લોકપ્રિયતાનો ક્યાંક છુટાછવાયા ઉલ્લેખ પ્રાચીન સાહિત્યમાં મળે છે. પ્રથાનુસાર પુસ્તકની હસ્તપ્રત પૂર્વીય ચર્ચમાં સચવાયેલી હતી. પુસ્તકની અને પુસ્તક અંદરનાં લખાણોની સૌથી પહેલી સ્પષ્ટ નોંધ દસમી સદીના અરેથસ કેસેરિઆના નામ સાથે લેવાઈ છે. અરેથસ એક બિશપ હતા અને હસ્તપ્રત ભેગી કરવામાં રસ ધરાવતા હતા. ઈ.સ. ૯૦૭માં તેમણે 'મેડિટેશન્સ'ની હસ્તપ્રત હેરાક્લિઆના આર્ચબિશપ ડેમેટ્રીયસને પત્ર સાથે મોકલાવી, જેમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, તેમની પાસે સમ્રાટ માર્કસના પુસ્તકની જૂની નકલ છે, જે હવે ખૂબ જર્જરિત થઈ ગઈ છે, માટે તેમણે પુસ્તકની નકલ તૈયાર કરી. અરેથસે અન્ય પુસ્તકોમાં પણ આ પુસ્તકનો અને કેટલાંક લખાણોનો નામ સાથે ઉલ્લેખ કર્યો છે - 'Marcus Writings To Himsef '. અરેથસની નકલ પરથી પહેલી પ્રિન્ટેડ આવૃત્તિ ૧૬મી સદીમાં તૈયાર થઈ. અરેથસની પોતાની નકલ તો નાશ પામી, પણ, તેની નકલ અન્ય બધી જ હસ્તપ્રતની જન્મદાતા હોય તેવું માનવામાં આવે છે.

સાથે ૧૦મી સદીમાં પ્રકાશિત બાયઝેન્ટાઈન સુદા – એક એન્સાઈક્લોપીડિયામાં તેનો સમાવેશ થયેલો મળે છે, કદાચ અરેથસે જ તેમાં સમાવેશ કરાવ્યો હોય તેવું બની શકે. સુદા એન્સાઈક્લોપીડિયામાં માર્કસનાં લખાણોની નોંધ- 'A directing of his own ife by Marcus the Emperor in tweve books '- એ રીતે કરી છે. પહેલી વાર માર્કસનાં લખાણોનાં ૧૨ વિભાજનનો ઉલ્લેખ થયો. સુદામાં માર્કસનાં પુસ્તકની આશરે ૩૦ જેટલી ઉક્તિઓ લેવામાં આવી છે. લગભગ ઈ.સ. ૧૧૫૦ની આસપાસમાં, વ્યાકરણશાસ્ત્રી જ્હોન ઝેત્ઝેસે માર્કસના નામ સાથે તેમનાં ચોથા અને પાંચમા પુસ્તકની ઉક્તિઓનો ઉપયોગ કર્યો છે. ૧૪મીથી ૧૬મી

સદી દરમિયાન 'મેડિટેશન્સ'નો ઉલ્લેખ અનેક ગ્રીક સંપાદનોમાં કરવામાં આવ્યો છે.

ઈ.સ. ૧૫૫૮ કે ૧૫૫૯માં ઝુરિકના વિલહેમ ઝાયલેન્ડરે આ પુસ્તકનો લેટીનમાં અનુવાદ કર્યો. પહેલી પ્રિન્ટ આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરી. જે હસ્તપ્રત પરથી તે તૈયાર કરવામાં આવી હતી, તે હસ્તપ્રત પુસ્તક પ્રિન્ટ થયાના થોડા જ સમય બાદ ગુમ થઈ ગઈ. કોનાર્ડ ગેસ્નરે આ પુસ્તકો ગ્રીક અને લેટીન ભાષામાં પ્રકાશિત કર્યાં હતાં અને માઈકલ ટોક્સાઈટે તેમને હેડેલબર્ગ યુનિવર્સિટીમાંથી આ પુસ્તકો આપ્યાં હતાં.

પહેલો અંગ્રેજી અનુવાદ ઈ.સ. ૧૬૩૪માં મેરિક કેસૌબોન દ્વારા પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યો હતો.

હાલ ઉપલબ્ધ લખાણ લગભગ સંપૂર્ણપણે બે હસ્તપ્રત પર આધારિત છે- કોડેક્ષ પેલેટીનસ, જે કોડેક્ષ ટોક્ષીટેનસ તરીકે પણ જાણીતી છે, જેના પર આધારિત પહેલી પ્રિન્ટ આવૃત્તિ – ગ્રીક અને લેટીનમાં પ્રકાશિત થઈ હતી (અને ત્યારબાદ હસ્તપ્રત ગુમ થઈ ગઈ હતી). અને બીજી હસ્તપ્રત કોડેક્ષ વેટિકનસ ૧૯૫૦ છે. વેટિકન લાઈબ્રેરીમાં આ હસ્તપ્રત સ્ટેફાનો ગ્રાડીના સંગ્રહમાંથી ઈ.સ. ૧૬૮૩માં મોકલવામાં આવી હતી. ૧૪મી સદીની આ હસ્તપ્રતમાંથી ૪૨ લીટી જતી રહી છે.

'વાચકની હાજરી અંગે સભાન થયા વગર કે લખાણની કોઈ અસર ઊભી થાય તેવી ઇચ્છા વગર, તેમના હૃદયમાં જે છે, જેવું છે તે તેવું મૂકવા'ની ક્ષમતા માટે માર્કસની ખૂબ પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. ગ્રીક કલ્ચરના પ્રખર જ્ઞાતા ગીલ્બર્ટ મુરે કહે છે –"લોકો માર્કસને સમજી નથી શકતા, એટલા માટે કે મોટા ભાગના લોકો માટે આધ્યાત્મિક જીવનની એવી ઊંચાઈ જઈને કે સ્વ-નિયંત્રણથી શ્વાસ લેવો મુશ્કેલ છે." ડી.એ. રીસ 'મેડિટેશન્સ' પુસ્તકને 'અનંતપણે હચમચાવી નાંખનારું અને પ્રેરણાદાયી' કહે છે. માઈકલ ગ્રાન્ટ કહે છે- "માર્કસ ઔરેલિયસ એ બધા જ મનુષ્યો પૈકી સૌથી વધુ ઉમદા મનુષ્ય હતા જેમને બુદ્ધિમત્તા ને ચારિત્ર્યની તાકાતથી પોતાને માટે સારાઈ પામ્યા, કોઈ પણ પ્રકારના ઈનામ ખાતર નહીં."

'મેડિટેશન્સ' અંગ્રેજી પુસ્તકની ફ્રી PDF કોપી માટે લીંક –
'http://www.gutenberg.org/fies/2680/2680-h/2680-h.htm

આ પુસ્તક કેવી રીતે વાંચશો?

- 'ધ્યાનમય જીવનની નોંધપોથી' ખરેખર બાર અલગ અલગ પુસ્તકોનો સંચય છે, જે દરેક પુસ્તક માર્કસે તેના જીવનના અલગ અલગ સમયે લખેલું છે. આ બારેય ભાગની વચ્ચે કોઈ જોડાણ કે ક્રમિક પ્રવાહ નથી, એટલે કે વાચક ગમે તે ભાગને અલગ રીતે પણ વાંચી શકે છે.
- વધુમાં, દરેક બારેય ભાગમાં ફકરાઓની શરૂઆતમાં અનુક્રમની સંખ્યા આપેલી છે. આ સંખ્યા ખરેખર જે-તે પુસ્તકના પ્રકરણનો ક્રમાંક છે. કુલ બાર ભાગોમાં થઈને આવા ૪૮૮ પ્રકરણો છે. ટૂંકામાં ટૂંકું પ્રકરણ ત્રણ શબ્દોનું અને લાંબામાં લાબું ૨-૩ પાનાંનું છે. કેટલાંક પ્રકરણના પાછા પેટાવિભાગ પણ છે, જેને આ અનુવાદમાં ફકરાઓથી જુદા પાડ્યા છે, પરંતુ આ પેટાવિભાગોને સરળતા માટે ક્રમાંક આપવાનું ટાળ્યું છે.
- વાચકો એ પણ નોંધશે કે મોટાભાગનાં પ્રકરણો (ફકરાઓ) પછી કેટલાક આંકડાઓ લખેલા છે. માર્કસ ઔરેલિયસના 'મેડિટેશન્સ'માં ઘણી બાબતોનો વારંવાર, અલગ અલગ રીતે, અલગ અલગ ભાગોમાં ઉલ્લેખ થયો છે. એટલે આ આંકડાઓ જે-તે વિષયનો ઉલ્લેખ બીજે ક્યાં ક્યાં થયો છે તે દર્શાવે છે. જે વાચકો કોઈ એક વિષય પર જ ઊંડાણપૂર્વક ચિંતન કરવા માંગતા હોય અને માર્કસ ઔરેલિયસનાં જે-તે વિષયક અવતરણો એક સાથે વાંચવા માંગતા હોય તેમણે માટે આ સંદર્ભો ઉપયોગી થઇ પડશે. (ઉદાહરણ તરીકે, પહેલા પુસ્તકના પહેલા પ્રકરણમાં ૧.૧૭, ૧૧.૧૮ સંદર્ભ લખેલા છે. તેનો અર્થ એ કે આ પ્રકરણ, એટલે કે ૧.૧ ના વિષય જેવા જ ઉલ્લેખ પહેલા પુસ્તકના ૧૭મા પ્રકરણમાં અને ૧૧મા પુસ્તકના અઢારમા પ્રકરણમાં પણ છે.)
- આ પુસ્તકમાં અનેક રોમન ફિલસૂફો, સમ્રાટો અને અન્ય નામાંકિત નાગરિકોનો ઉલ્લેખ છે. અંગ્રેજીમાંથી અનુવાદ કરતી વખતે જેમ સ્પેલિંગ છે તેમ જ તેમના નામનો ઉચ્ચાર લખવામાં આવ્યો છે, પરંતુ આમાં ત્રુટિ કે અસંગતતા હોઈ શકે છે. પરંતુ આ નામોનું વિશેષ મહત્ત્વ ન હોવાથી વાચક મિત્રોને વિનંતી છે કે આ ઊણપોને તેઓ અવગણે અને દરગુજર કરે.

નોંધપોથી ૧

BOOK 1

"He was
a man who
looked at what
ought to be done,
not to the
reputation."

Marcus Aurelius



નોંધપોથી ૧

1.1 મારા દાદાજી વીરસ પાસેથી હું ઉમદા ચરિત્ર અને સમભાવ, સમતા શીખ્યો. // 1.17, 1.18

1.2 મારા પિતાજીની નામના તેમજ મારી તેમની સ્મૃતિમાંથી હું નમ્રતા અને મર્દાનગી, શૌર્ય શીખ્યો.

1.3 મારી માતા પાસેથી હું ધર્મનિષ્ઠા અને ઉદારતા શીખ્યો – અનિષ્ટ કરવાથી ખુદને દૂર રાખવો જ નહીં, પરંતુ અનિષ્ટ વિચારોના સેવનથી પણ દૂર રહેવું. આહારમાં સાદગી રાખવી અને ધનિકોની રહેણીકરણીથી જોજનો દૂર રહેવું. // 1.17

1.4 મારા નાનાજી પાસેથી : હું ક્યારેય જાહેર શાળાઓમાં ન ગયો પરંતુ ઘરે સારા શિક્ષકો દ્વારા કેળવણી પામ્યો, અને એવો પાઠ શીખ્યો કે આવી બાબતોમાં મનુષ્યો ઉદારતાથી ખર્ચ કરે તો તે સાર્થક બની રહે છે.

1.5 મારા શિક્ષકો પાસેથી : ઘોડાઓની હરીફાઈમાં કે ગ્લૅડીએટરની લડાઈના તમાશામાં ભાગ ન લેવો, કે પક્ષપાતી ન બનવું; થોડાથી સંતુષ્ટ રહેવું અને દુ:ખ સહન કરવાની શક્તિ કેળવવી; મારા પોતાના હાથોથી કાર્ય કરવું, નિંદા કે પારકી પંચાતથી દૂર રહેવું અને મારા જીવનને લગતી બાબતો પર જ ધ્યાન રાખવું. // 6.46

1.6 ડાયોગ્નેટસ પાસેથી : જાદુટોણાં અને મંત્રોચ્ચારથી આત્મા વગેરેને બોલાવનારા તેમ જ ભૂતપ્રેતને ભગાવનારા ભૂવાઓ અને તેવા ઠગ-ધુતારાઓમાં વિશ્વાસ ન કરવો; મરઘાઓની લડાઈ કે તેવી હિંસક રમતોમાં રસ ન લેવો; સરળ ભાષા બોલાવી અને ફિલસૂફીથી માહિતગાર થવું.

1.7 રસ્ટિકસ પાસેથી : મને ચારિત્ર્યને કેળવવાની અને ઘડવાની આવશ્યકતાનો ખ્યાલ આવ્યો. લોકોને પ્રભાવિત કરી દેવા માટેની વાક્છટાના આડંબર તરફ ઘેલું ન બનવું, અફવાઓ કે અનુમાનોના વિષયો પર કાંઈ ન લખવું, નૈતિક ઉપદેશો આપવાથી દૂર રહેવું અને સંત કે દાનવીરપણાનો દેખાડો ન કરવો. ભપકાબાજી, કવિતાઓ અને તેવી બાબતોની અવગણના કરવી. ઘરમાં સાજ-શણગાર, ઔપચારિક વસ્ત્ર-પરિધાન વગેરેથી દૂર રહેવું. પત્ર સરળ ભાષામાં લખવા. જેઓએ મને ઉશ્કેર્યો હોય કે અપમાનિત કર્યો હોય તેઓ સાથે, તેઓ જેવી મને મળવાની તૈયારી બતાવે કે તરત, સમાધાન કરવું ને સુમેળ સાધવો. પુસ્તકોને ચોકસાઈપૂર્વક વાંચવા – કોઈ પણ બાબત

પ્રત્યેના ઉપરછલ્લા વિચારોથી સંતુષ્ટ ન થવું અને જેઓ કોઈ વિષયે ગોળગોળ વાત કરે છે તેમની સાથે સહમત થઈ જવા ઉતાવળા ન થવું. // 1.17

1.8 એપોલોનિયસ પાસેથી : નૈતિક સ્વતંત્રતા – નસીબની અસલામતી પર ખુદને ન છોડવું ; વિવેકબુદ્ધિ સિવાય થોડો સમય માટે પણ બીજા કશા તરફ મદાર ન રાખવો. પીડાના તીક્ષ્ણ હુમલા વખતે, બાળકને ગુમાવીને કે લાંબી માંદગીમાં અલિપ્ત રહી સમતા જાળવવી. એક સાથે મનુષ્ય અત્યંત ઉત્સાહી, ઉત્સુક અને છતાં હળવો રહી શકે છે તે હું તેની પાસેથી શીખ્યો.

કોઈ પોતાની બાબત સ્પષ્ટ કરતું હોય તો તેમાં તેની ટીકા ન કરવી કે તેનો દોષ ન જોવા. જે વ્યક્તિ સાધારણ સત્યોને સમજાવવાની તેની પ્રતિભા તેમજ અનુભવોને સાધારણ માનતી હોય છતાં તેના પાલનની શક્તિ અસાધારણ હોય અને તેની પાસેથી પ્રેરણા પામવી. મનુષ્યે તેના મિત્રો પાસેથી મહત્ત્વની મદદ કેવી રીતે સ્વીકારવી – ન તેમની સાથે સમાધાનો કરવા કે ન અસંવેદનશીલ બની તેમને ઠોકર મારવી. // 1.17

1.9 સેક્સટસ પાસેથી : જીવનના વિચાર પ્રકૃતિ સાથે સંવાદિતામાં રાખવા, કુટુંબના વડા તરફથી ઘરગૃહસ્થીના સંચાલનની રીતભાત અને ઉદારતા હું તેની પાસેથી શીખ્યો. દેખાડા કે દંભ વિનાનું આત્મગૌરવ, મિત્રો તરફ ઉત્સુક્તાભરી કાળજીની લાગણી, શિખાઉ અને ઔપચારિક અભિગમ/અભિપ્રાયો ધરાવનારા સૌ તરફ સહિષ્ણુતા રાખવી.

તે દરેક વ્યક્તિ સાથે આનંદપૂર્વક સંપર્કમાં આવતો, જેનાથી કોઈ ખોટી ખુશામત કર્યા વિના તે સુમેળભરી વાતચીત કરી શકતો, અને છતાં તે તેના સંપર્કમાં આવનારા સૌના હૃદયમાં તે જ સમયે આદરભાવ પણ ઊભો કરતો. સમજવા પરની મજબૂત પકડ તથા મનુષ્ય જીવનના સિદ્ધાંતોની શોધ તેમ જ ગોઠવણી માટેની પદ્ધતિ. ક્રોધ કે તેવા અન્ય કોઈ ઉત્કટ મનોવિકારની છાપ કે અસર પ્રગટ ન થતી - આવા આવેશોથી સંપૂર્ણ મુક્ત રહેવું, છતાં તે સાથે જ સહજ સ્નેહસભર રહેવું. હોહા કર્યા વિના પ્રશંસા કરી શકવું અને દેખાડો કર્યા વિના ઘણા જ્ઞાની બની શકવું. // 1.17

1.10 વ્યાકરણશાસ્ત્રી એલેકઝાંડર પાસેથી : અન્યોમાં ખોડખાંપણ જોવાની વૃત્તિથી દૂર રહેવું. અગર કોઈ વ્યક્તિ અલંકારિક ભાષાનો કે પછી ત્રુટિપૂર્ણ અથવા કઠોર શબ્દોનો પ્રયોગ કરે તો તેને ટીકાત્મક થઈ તોડી ન પાડવી; પરંતુ તેના ઉત્તર, પ્રતિભાવ કે પુષ્ટિ કરવાના રૂપે કે પછી પાછળથી કોઈ સમયે ખુશાલીપૂર્વક જાતે, સ્પષ્ટ અને ચોક્કસ રીતે સાચા શબ્દનો ઉપયોગ દર્શાવવો – જે-તે બાબતના શાબ્દિક સ્વરૂપને નહીં, પણ તેના સારને વ્યક્ત કરવો.

1.11 ફ્રોન્ટો પાસેથી : નિરંકુશ સત્તાવાદ કે આપખુદશાહીની દુષ્ટ બુદ્ધિ, બેજવાબદાર તરંગીપણું અને દંભ – પાખંડ કેવી નીચ અને અધમ બાબતો છે તેનું નિરીક્ષણ કરવું. તથા આપણે જેમને 'અમીરો અને ખાનદાન વર્ગ' કહીએ છીએ તે સામાન્ય રીતે કેવી રીતે સ્નેહાળપણા ને સદ્ભાવ બાબતે ઊણા ઊતરતા હોય છે તે સમજાયું. // 1.7, 1.17

1.12 પ્લુટોના તત્ત્વજ્ઞાનમાં માનનારા એલેકઝાંડર પાસેથી : જવલ્લે અને જ્યારે ખરેખર આવશ્યક હોય ત્યારે જ કોઈને આવું કહેવું, કે પત્રમાં લખવું : "હું ખૂબ જ વ્યસ્ત છું." જેઓ આપણી સાથે રહે છે તેવા આપણા સંબંધીજનો તરફની આપણી ફરજોનું પાલન કરવામાંથી, આવા શબ્દોનો કે 'હયાત પરિસ્થિતિ'નાં બહાનાંનો ઉપયોગ કરી, સતત છટકવું નહીં.

1.13 કેતુલસ પાસેથી : મિત્રોના વિરોધ કે આકરી ટીકાઓને અવગણવા નહીં – ભલે પછી તે ગમે તેટલા ગેરવાજબી હોય. પરંતુ એવી કોશિશ કરવી કે તે મિત્રોનો મિજાજ પુનઃ પૂર્વવત્ થઈ જાય. શિક્ષકોની હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા કરવી અને બાળકો પ્રત્યે વિશુદ્ધ સ્નેહ દાખવવો.

1.14 સેવેરસ પાસેથી : પરિવાર માટે સ્નેહ, સત્ય માટે પ્રેમ અને ન્યાય માટે નિષ્ઠા. સમાનતા અને વાણી-સ્વાતંત્ર્ય પર આધારિત રાષ્ટ્રસમૂહનો ખ્યાલ બાંધવો તથા નાગરિકોની મુક્તિને સ્વાધીનતાની હૃદયપૂર્વક હિફાજત કરે તેથી રાજાશાહીનો વિચાર કરવો. ફિલસૂફી માટે સાતત્ય અને એકરૂપતા કેળવવા; હંમેશાં શુભ કરવું, ઉદારતાથી વાતચીત કરવી અને આશાવાદી રહેવું. મિત્રોના સ્નેહમાં શ્રદ્ધા રાખવી, અને જેઓ તેની નિંદા કરે તેમનાથી પણ કશું છુપાવવું નહીં. તેના મિત્રો સમક્ષ પોતાનાં ગમા-અણગમા જાહેર, કરવા જેથી તેમણે પોતાનાં વિચાર કે ઇચ્છાઓ માટે અટકળો ન કરવી પડે.

1.15 મેક્સિમસ પાસેથી : સ્વ પર પ્રભુત્વ અને કોઈ જ બાબતે ઢીલાશ દાખવવી નહીં. દરેક પરિસ્થિતિઓમાં, વિશેષ કરીને માંદગી વેળાએ ખુશમિજાજ રહેવું. ચારિત્ર્યનું સુંદર મિશ્રણ – નમ્રતા અને ગૌરવ ; જે કાર્ય સોંપ્યું હોય તેને કોઈ ફરિયાદ વિના કરવાની તૈયારી. તેના કિસ્સામાં સૌ આમ કેવી રીતે માનતા તે સમજાયું: "તે જે વિચારે છે તે જ કહે છે, અને તે જે કહે તે શુભ ઇરાદાથી કરે છે." ક્યારેય હેબતાઈ ન જવું કે ગભરાવું નહીં, ક્યાંક ઉતાવળ ન કરવી કે કશું મતલબી પણ ન રાખવું. સાધનરહિત ન હોવું, ગમગીન કે ભયભીત ન બનવું, ને બીજી તરફ ક્રોધિત કે સંકુચિત પણ ન બનવું. ઉદાર રહેવું, દયાવાન રહેવું, કપટ રહિત રહેવું. જેને ભ્રષ્ટ કરી શકાય છે એના કરતાં અચળ પ્રામાણિકતાની છાપ ઊભી કરવી અને એ હકીકત પણ ખરી કે કોઈને એમ ન લાગે કે તેને તેઓ તુચ્છકારથી જુએ છે કે પોતાને તેનાથી ચઢિયાતા માને છે. સામાજિક જીવનમાં રમૂજી સ્વભાવ જાળવશો. // 1.16, 1.17, 8.25

1.16 મારા (દત્તક લેનાર) પિતા પાસેથી : ઋજુતા તથા સંપૂર્ણ તપાસ પછી લીધેલા નિર્ણયોમાં અચળ મક્કમતા દાખવવી. બાહ્ય માન-સન્માનની ખોટી ડંફાસ ન મારવી. કામ માટે પ્રેમ અને ખંત; લોકોના ફાયદા માટે કશું પણ યોગદાન આપવા માંગતાઓને સાંભળવાની તૈયારી; દરેક માણસને તેની યોગ્યતા પ્રમાણે કોઈ ભેદભાવ વિના બદલો આપવાની ઇચ્છા; લગામ ક્યાં વધુ અંકુશમાં રાખવી ને ક્યાં હળવી કરવી તે જાણવાનું શાણપણ.

અકુદરતી રીતિરિવાજો પર પાબંદી, તેમના મદદનીશોને હંમેશાં ભોજનસમારંભોમાં હાજર રહેવામાં કે બહારગામ પ્રવાસમાં સાથે આવવાની ફરજમાં છૂટછાટ. જે તેમની

બીજી જવાબદારીઓને કારણે તેમની ફરજોથી દૂર રહે તેમને તેઓ તેમના પ્રત્યે અલગ કે ભેદભાવ દાખવતાં નહીં અનુભવે. વહીવટ માટેની સભામાં વિચારણા માટે એકાગ્ર અને ખંતવાળા, ક્યારેય પહેલી છાપથી સંતુષ્ટ નહીં થનારા અને કોઈ પણ પ્રશ્નને અધવચ્ચે નહીં છોડનારા. કોઈ પણ પ્રકારના અતિરેક કે પક્ષપાત વિના મિત્રોને જાળવવા. બધી બાબતોમાં ખુદના સ્વામી અને સ્વસ્થ રહેવું.

લાંબા ગાળાના મુદ્દાઓ માટે દીર્ઘદૃષ્ટિ રાખવી અને નાનામાં નાની વિગતો માટે ચીકણાશ વિનાનો અંકુશ દાખવવો. તેમના રાજ દરમ્યાન બધી પ્રશંસા અને ખુશામત પર નિયંત્રણ રાખવું. રાષ્ટ્રની જરૂરિયાતો પર સતત ધ્યાન રાખવું. રાજ્યનાં સાધનસ્રોતો માટેની ફરજો નિભાવવી અને આ ક્ષેત્રમાં કેટલાક લોકોની ટીકા પ્રત્યે સહિષ્ણુતા દાખવવી.

ઈશ્વર માટે કોઈ અંધશ્રદ્ધાવાળો ડર ન રાખવો. કોઈ માણસો સાથે લોકપ્રિય થવા કે ટોળાંની ખુશામત કરવા નહીં, પણ બધી બાબતોમાં સ્વસ્થ અને મક્કમ પગલાં લઈ કાર્યો કરવા, તથા કોઈ જગ્યાએ હલકટ કે ક્ષુદ્ર રસ ન દાખવવો.

જીવનની સુખસગવડો આપતી વસ્તુઓ વિષયે - જે તેમને નિયતિએ ભરપૂર પ્રદાન કરી હતી- તેમને અભિમાન કે અપરાધભાવ વિના જાણવી, તેમની હાજરીની આદત પણ ન પાડવી કે તેમની ગેરહાજરીનો અફસોસ પણ ન કરવો.

કોઈ ક્યારેક તેમને કપટી, ઠગ કે દંભી તરીકે ન વર્ણવે, પરંતુ તેમને સૌમ્ય, શાણપણ અને પરિપક્વ અનુભવવાળા મનુષ્ય તરીકે જુએ, જેઓ ખુશામતથી પર હોય, તથા પોતાની અને અન્યોની બાબતોની જવાબદારી લેવા સક્ષમ હોય.

બીજું, સાચા અને શ્રદ્ધેય ફિલસૂફો માટે તેમનો ઊંચો આદર- તેમના સિવાયના લોકો માટે તેમને કોઈ કોઈ અણગમતી લાગણી નહોતી, કેવળ એવા લોકોને તે સરળતાથી સમજી-માપી લેતા. મળતાવડાપણું અને વિનોદવૃતિ, પણ ક્યારેય તેનો અતિરેક નહીં. પોતાના શરીરની વિવેકપૂર્ણ કાળજી- નિરર્થક પણ નહીં ને સતત તબિયતની ફિકરમાં રહેનાર પણ નહીં, પરંતુ અવગણના કરનાર પણ નહીં, એટલે તેમના પોતાના પ્રત્યેના આવા ધ્યાનને કારણે ડોક્ટર્સ, દવાદારૂ કે પાટાપિંડીની ખૂબ ઓછી જરૂરિયાત રહી જતી.

સૌથી મહત્ત્વનું, જેઓની પાસે વિશેષ પ્રતિભા હોય તેમનો કોઈ ખચકાટ કે ઇર્ષ્યા વિના સ્વીકાર કરવો - પછી તે સાહિત્યિક અભિવ્યક્તિનું ક્ષેત્ર હોય, કાયદાઓનો અભ્યાસ કે રીતિરિવાજ કે બીજા કોઇ વિષયો હોય- સૌને તેમનો સક્રિય સહકાર આપવો, જેથી તેઓ સૌ પોતપોતાની વિશેષતાઓમાં શ્રેષ્ઠત્વ અને માન્યતા મેળવી શકે.

હંમેશાં પરંપરા પ્રમાણે વ્યવહાર કરવો, છતાં પરંપરાની જાળવણીને વધુ પડતી મહત્તા ના આપવી. પરિવર્તન અને નસીબ પર નહીં, પરંતુ સમાન જગ્યાઓ અને એકસરખી પદ્ધતિઓની સ્થાયી આદતો પર નભવું. માઈગ્રેનના હુમલાઓ પછી તરત પુન: કાર્યરત થઈ જવું. તેમના રોજિંદા કાર્ય માટે ફરી તરોતાજા અને ઊર્જાસભર બની જવું. બહુ બધી બાબતો પોતાની પાસે ગુપ્ત ન રાખવી – સિવાય કે કેટલાક જૂજ અપવાદરૂપ કિસ્સાઓ અને રાજ્ય-કારભારને લગતી બાબતો સિવાય ખેલ-તમાશાની જોગવાઈ, જાહેર કાર્યો માટેના કોન્ટ્રાક્ટ્સ, ધર્માદા અને મદદની વહેંચણીઓ - આવી બધી બાબતોમાં વિવેક અને સંયમ; જે કરવાની આવશ્યકતા છે તેના પર દૃષ્ટિ રાખનાર મનુષ્યનાં કર્મો, કેવળ કીર્તિ કે આબરૂ માટે નહીં.

તેઓ આખો દિવસ સ્નાનાદિમાં વિતાવનારા નહોતા. તેમને મકાનો બાંધવાની ઇચ્છા નહોતી. તે ખોરાક, તેમનાં વસ્ત્રોનું કાપડ અને રંગ, તેમના નોકરચાકરોમાં કોઈ યુવા સૌંદર્ય વગેરે માટે ચીકણાશ ધરાવનારા નહોતા. તેમનાં કપડાં તેમના વતનના ઘરેથી તેમને મોકલવામાં આવતાં, તેમની જીવનશૈલીની ઘણી બધી વિગતો, એક દોષી કસ્ટમ ઓફિસર સાથે તેમણે કેવી રીતે વર્તાવ કર્યો હતો અને આવી બધી જ વર્તણૂકની હકીકતો.

તેમના વિષે કશું જ નિષ્ઠુર, રુક્ષ કે આવેશમય નહોતું. તમે 'તેમને પસીનો છૂટી ગયો' તેવું તેમના વિશે ક્યારેય કહી ન શકો. જાણે કોઈ ખૂબ નવરાશવાળી વ્યક્તિની જેમ દરેક બાબતોને યોગ્ય સમય અને વિચાર આપતા. તેમની કાર્યશૈલી ખોટી ઉતાવળ વિનાની, સુવ્યવસ્થિત, જોશીલી અને સિદ્ધાંતનિષ્ઠ હતી. સૉક્રેટિસ માટે જે કહેવાયું છે તે તેમને પણ લાગુ પડશે, કે તેઓ આનંદપ્રમોદ અને તેના નિરોધનું નિયમન કરી શકતા; જ્યારે ઘણા લોકો સુખચેન ભોગવવામાં અતિરેક કે તેનાથી દૂર રહેવા માટે ખૂબ નબળું મનોબળ ધરાવતા હોય છે.

મેક્સિમસે તેની માંદગી દરમ્યાન દર્શાવ્યું હતું તે પ્રમાણે ચારિત્ર્યની શક્તિ- સહનશીલતા કે ધીરગંભીરતા, જે પણ જરૂરી હોય તે- મનુષ્યના સંપૂર્ણ અને અટલ આત્માની સૂચક છે. // 1.15, 1.17, 6.30, 7.66

1.17 ઈશ્વર પાસેથી **:** ખૂબ સારા દાદાદાદી, સારા માતાપિતા, સારી બહેન, સારા શિક્ષકો, સારો પરિવાર, કુટુંબીજનો અને મિત્રો – લગભગ બધા જ સારા હતા. મેં એમાંના કોઈને નારાજ કરવાની ભૂલ ન કરી, જ્યારે ખરેખર મારી મનોસ્થિતિ એવી હતી કે

પ્રસંગ પડ્યે મારાથી આવો ગુનો થઈ શક્યો હોત. એ તો ઈશ્વરની દયા હતી કે હું આમ કરું તેવા સંજોગો જ ઉપસ્થિત ન થયા. મારા દાદાજીની શિક્ષિકા દ્વારા મારો એટલો જ ઉછેર થયો, જેટલો થયો, અને મેં મારી નિર્દોષતા જાળવી રાખી, તથા મારો વિજાતીય અનુભવ યોગ્ય સમયે, કે થોડો કદાચ તેનાથી પણ વધુ પાછો ઠેલાયો.

હું એક એવા પિતા અને શાસનકર્તાના હાથ હેઠળ હતો જેમણે બધા દંભદેખાડાથી મને મુક્ત રાખ્યો, અને મને એવું ભાન કરાવ્યું કે અંગરક્ષકો અથવા આકર્ષક ગણવેશો, મોંઘીદાટ દીવીઓ, મૂર્તિઓ કે એવા બધા ભપકા અને મિથ્યા આડંબર વિના મહેલમાં રહેવું સંભવ છે. કોઈ વ્યક્તિ પોતાને એક અંગત નાગરિકના દરજ્જે ઉતારીને મૂકે, અને જાહેર લાભકારી માટે શાસનકર્તાની જવાબદારી નિભાવે તેનાથી તેના ગૌરવ કે ઉત્સાહમાં કોઈ કમી આવતી નથી.

હું ભાગ્યશાળી હતો : કે મને એવો ભાઈ મળ્યો હતો, જેના ચારિત્ર્યથી મને મારા માટે કાળજી રાખવા પ્રેરણા મળી હતી, અને જેનો સ્નેહ તેમ જ આદર મારા માટે આનંદના સ્રોત હતા, કે મારાં બાળકો બુદ્ધિમતાની કમી કે શારીરિક વિસંગતતાંવાળા નહોતાં જન્મ્યાં, કે પછી આડંબરમુક્ત વાક્છટા, કવિતાઓ અને તેવી પ્રવૃતિઓ પાછળ મારો વધુ વિકાસ ન થયો, જેમની પાછળ- અગર તે બધા મને સાચા રસ્તા લાગ્યા હોત તો- હું ખરેખર ખોવાઈ જઈ શક્યો હોત, કે મેં શીઘ્ર મારા શિક્ષકોને જાહેર સેવાના પદો પર મૂક્યા, જેને માટે મારા માનવા પ્રમાણે તેઓ ઇચ્છુક હતા અને મેં તેમની યુવાનીને અને તેમની ભવિષ્યની સંભાવનાઓને કારણે તેમણે નિરાશ ન કર્યા કે હું એપોલોનિયસ, રસ્ટિકસ અને મેક્સિમસના પરિચયમાં આવી શક્યો.

હું ભાગ્યશાળી હતો : કે પ્રકૃતિના પ્રમાણે જીવન શું છે તેનું સ્પષ્ટ અને સ્થાયી ચિત્ર ઊભું કરી શક્યો, જેવી ઈશ્વરની બાબતે- તેમના વિશ્વમાંથી તેમના સંદેશાઓ, તેમની મદદ અને તેમની પ્રેરણા- હવે મને પ્રાકૃતિક જીવન જીવતાં કશું અટકાવી શકતું નથી. અગર હું હજુ આમાં ઊણો ઊતરું છું તો તેમાં મારો જ દોષ છે; ઈશ્વરની સૂચનાઓ, અથવા કહો તો તેમનાં સંકેતોને પિછાણવાની મારી જ નિષ્ફળતા છે.

હું ભાગ્યશાળી છું : કે મારા જેવી જિંદગીની ટક્કર આજ સુધી મારું શરીર ઝીલી શક્યું છે, કે મેં ક્યારેય યુવતીઓને સ્પર્શ ન કર્યો, અને પાછળથી વિજાતીય આવેશના અનુભવે મને તેમાંથી ઉગારી લીધો, કે ઘણી વખત રસ્ટિકસથી ખૂબ ગુસ્સે હોવા છતાં મેં કદી એવું વર્તન ન કર્યું જેનો મને અફસોસ થાય. કે મારી માતા, યુવાનીમાં જ મૃત્યુ પામે તેમ સંભવ હોવા છતાં, તેનાં છેલ્લાં વર્ષો મારી સાથે ગાળી શકી.

હું ભાગ્યશાળી હતો : કે જ્યારે હું કોઈને ગરીબી કે અન્ય કારણો માટે મદદ કરવા માંગતો, તો ક્યારેય મને એમ કહેવામાં ન આવતું કે આપણને એ બધું પોષાય તેવું ધન આપણી પાસે નથી, કે મને પોતાને બીજાઓ પાસેથી આ પ્રકારની આર્થિક મદદની જરૂર ક્યારેય ન પડી, કે મારી પત્ની જેવી મને મળી તે એટલી સહકારપૂર્ણ, પ્રેમાળ અને સાચદિલ હતી, કે મને મારાં બાળકો માટે યોગ્ય શિક્ષકો શોધવા કોઈ મુશ્કેલી ન પડી.

હું ભાગ્યશાળી હતો : કે મને સ્વપ્નાં મારફત મદદ મળી- વિશેષ કરીને થૂંકમાં લોહી કે ચક્કર-તમ્મરના હુમલાઓ કેવી રીતે ખાળવા તે માટે. અને દેવતાઓ તરફથી મળેલા આ જવાબ માટે, "તારા માટે તું કરે છે તેમ જ."

હું ભાગ્યશાળી હતો : કે મારા ફિલસૂફી માટેના પ્રેમ છતાં હું વિતંડાવાદીઓ સાથે ન ફસાયો, કે મેં સાહિત્યના કે તર્કના વિશ્લેષણમાં મારો સમય ન વિતાવ્યો, કે વિશ્વસંબંધી અટકળોમાં હું વ્યસ્ત ન થઈ ગયો. આ બધી બાબતો છેવટે ઈશ્વરની કૃપા અને નસીબનો સાથ માંગે છે. // 1.1, 1.3, 1.7, 1.8, 1.9, 1.11, 1.15, 1.16, 1.17, 2.9, 3.2, 3.4, 4.23, 4.48, 5.10, 5.16, 6.13, 6.33, 6.44, 6.58, 8.1, 9.1, 9.3, 10.15, 11.18, 11.34, 12.1

નોંધપોથી ૨

BOOK 2

"A little flesh,
a little breath,
and a reason
to rule all -
that is myself."

Marcus Aurelius



નોંધપોથી ૨

(ગ્રાન નદી પર કાદી લોકોના સહવાસમાં લખાયેલું)

2.1 સવારે સૌથી પહેલાં ખુદને આમ કહો : આજે હું ખટપટિયા, કૃતઘ્ની, આક્રમક, કપટી, બદઇરાદાવાળા અને અસામાજિક લોકોને મળીશ. ખરેખર શુભ અને અનિષ્ટ શું છે તેના અજ્ઞાનમાંથી જ તેઓ આ બધાથી પીડાતા હોય છે. પરંતુ મેં એ જોયું છે કે જે સત્ય છે તેનો સ્વભાવ શુભ છે, અને જે ખોટું છે તેનો સ્વભાવ અનિષ્ટ છે. હું એ પણ સમજ્યો છું કે જે ગુનેગાર છે તેની પ્રકૃતિ મારા જેવી જ છે - બીજાનું કે લોહીનું સગપણ નહીં, પણ એક જ આત્મા, દિવ્યતાના એ જ હિસ્સાના ભાગ હોવું. એટલે મને તેઓમાંથી કોઈ નુકસાન નહીં પહોંચાડી શકે, કારણ કે તેમના હુકમોથી તેઓ મને બગાડી નહીં શકે. હું મારા જ સંબંધીઓ પ્રત્યે ગુસ્સો ન કરી શકું, કે તેમને તિરસ્કારી ન શકું. અમારો જન્મ સહકાર માટે જ થયો છે - પગની જેમ, હાથની જેમ, પાંપણની જેમ, કે ઉપરની કે નીચેની હરોળના દાંતની જેમ. આથી એકમેકની વિરુદ્ધમાં કર્મ કરવું, ખરેખર પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ છે. ક્રોધ અને અસ્વીકાર એ ખરેખર વિરોધ છે. // 2.4, 2.6, 2.11, 2.13, 2.17, 3.4, 3.11, 4.3, 4.8, 4.29, 4.39, 5.1, 5.10, 5.19, 5.27, 5.33, 6.2, 6.35, 6.41, 6.44, 7.13, 7.14, 7.16, 7.22, 7.62, 7.64, 7.68, 8.1, 8.12, 8.14, 8.28, 8.41, 8.45, 8.55, 8.56, 9.4, 9.11, 9.22, 9.42, 10.6, 10.13, 10.30, 10.36, 11.9, 11.18, 12.1, 12.2, 12.3, 12.12, 12.26, 12.30

2.2 એ જે હોય તે, પણ મારું આ અસ્તિત્વ હાડમાંસ, શ્વાસ અને આત્માનું બનેલું છે. હવે દેહની ભલે તમે તુચ્છ સમજી ઉપેક્ષા કરો - રક્ત, અસ્થિ, ધમની-શિરા-મજ્જાઓનું ગૂંથણકામ અને તંત્ર. શ્વાસ શું છે તે પણ વિચારો : પવન - અને તે પણ અવિરત નહીં, પરંતુ સતત બહાર ધકેલાતો અને ફરી પાછો અંદર ખેંચાતો. એટલે હવે રહ્યો ત્રીજો ભાગ, આત્મા. તમારાં પુસ્તકો બાજુ પર મૂકો - હવે સહેજ પણ વિચલન કે વ્યાકુળ ન થાઓ. આ તમારી સોગાત નથી.

ના, તમે મૃત્યુને આડે આવીને ઊભા હો, તમે આમ વિચારો : "તમે વૃદ્ધ મનુષ્ય થઈ ગયા છો; એટલે તમારું આ આત્મા હવે સહેજ પણ ગુલામીમાં જકડેલું ન રહેવા દો. - હવે સવારથી આવેગોના હુકમમાં વધુ કઠપૂતળી ન બની રહો, તમારા વર્તનથી વધુ અશાંત નહીં કે તમારા ભવિષ્યની નિયતિ માટે વધુ ચિંતા નહીં." // 2.1, 2.3, 2.6, 3.3, 3.10, 3.14, 3.16, 4.17, 4.37, 5.21, 5.31, 6.16, 6.28, 6.32, 7.3, 7.29, 7.67, 7.70, 8.2, 8.5, 8.8, 10.15, 10.34, 10.38, 12.1, 12.3, 12.19

2.3 ઈશ્વરનાં કાર્યો દીર્ઘદૃષ્ટિથી ભરપૂર હોય છે. પ્રારબ્ધનાં કાર્યો પ્રકૃતિથી કે વિધાતા સંચાલિત તણાવાણાઓથી અલગ નથી હોતા. બધી જ બાબતો છેવટે એ જ વિશ્વમાંથી ઉદ્ભવે છે : અને બીજાં બધાં પરિબળો, જેના તમે હિસ્સા છો તેવા સમગ્ર વિશ્વ માટે આવશ્યક અને ફાયદામંદ છે. હવે આ સમગ્રતાની પ્રકૃતિમાંથી જે ઉદ્ભવે છે તેનો ફાયદો પ્રકૃતિના બધા જ હિસ્સાઓને થાય છે. તે જ પ્રમાણે તત્ત્વોમાં અને તેમનાં સંયોજનોમાં જે ફેરફારો થાય છે તે બંનેથી વિશ્વની વ્યવસ્થા જળવાઈ રહે છે. તમારા માટે અને તમારા સિદ્ધાંતો માટે આટલું પૂરતું છે. અને તમારી પુસ્તકોની પ્યાસને ત્યજી દો જેથી તમે ચીઢિયા નહીં, પરંતુ, ઈશ્વર પ્રત્યે સહૃદયી કૃતજ્ઞતા અને ગૌરવપૂર્વક મૃત્યુ પામો. // 2.17, 4.3, 4.36, 4.46, 5.13, 6.15, 6.17, 7.10, 7.18, 7.23, 7.25, 7.47, 8.6, 8.50, 9.1, 9.19, 9.28, 9.32, 9.35, 10.1, 10.7, 10.11, 10.18, 11.17, 12.21, 12.23

2.4 યાદ કરો કે તમે કેટલા સમયથી આ બાબતને મુલતવી રાખી રહ્યા છો, કેટલી વાર તમને આ માટે ઈશ્વર તરફથી મહેતલ મળી છે અને તમે તે વાપરી નથી. હવે સમય થઈ ગયો છે કે તમે જે વિશ્વનો હિસ્સો છો, અને જે દૈવી સત્તાનાં મૂળ તમે ધરાવો છો તેને સમજો - અને તે માટે તમારા માટે સમયની એક હદ બંધાયેલી છે - જો તમે તમારા મનનાં વાદળાંને સાફ કરવા તે સમયનો ઉપયોગ નહીં કરો, તો તે જતો રહેશે, તમે પણ જવાના છો અને પછી એ અવસર કદીયે પાછો નહીં આવે.

2.5 એક નાગરિક અને એક માનવ તરીકે હર કલાકે તમારા હાથમાં રહેલાં કાર્યો કરવા માટે ખૂબ ઉત્કટતાપૂર્વક ધ્યાન આપો - કાર્યોનું ચોક્કસ વિશ્લેષણ, અડગ ગૌરવ, માનવીય સહાનુભૂતિ અને તટસ્થ ન્યાયભાવનાથી કાર્યરત રહો - અને તમારા મનમાંથી બીજા બધા વિચારો કાઢી નાંખો. જો તમારું દરેક કાર્ય એ તમારી જિંદગીનું આખરી કાર્ય છે તેમ માનીને કરશો તો જ તમે એ નકામા વિચારોને મનમાંથી કાઢી શકશો; તો જ તમે આઝાદ થશો - ધ્યેયવિહોણા હોવાથી, આવેગોથી પ્રેરાઈ તર્કસંગતતાથી ભટકવાથી, દંભદેખાડાથી, સ્વાર્થીપણાથી અને નિયતિએ તમારી સાથે જે કશું કર્યું તેના સંતોષથી.

તમે જુઓ કે મનુષ્યને એક શ્રદ્ધાવાન, નિઃસ્વાર્થીપણે સાચું જીવન જીવવાના સ્વામી બનવા માટે કેટલી ઓછી વસ્તુઓની જરૂર છે. જે મનુષ્ય આ બધી બાબતોને અનુસરે છે તેમની પાસે પછી ઈશ્વર વિશેષ કશું માંગતા નથી. // 2.7, 2.11, 2.16, 2.17, 3.4, 3.12, 4.2, 7.56, 7.69, 8.17, 9.28, 11.21, 12.20, 12.24

2.6 હે મારા અંતરાત્મા, તું ખુદને જ નુકસાન પહોંચાડી રહ્યો છે, અને પછી સ્વમાન માટેની કોઈ જ તક તારી પાસે રહેશે નહીં. આપણા બધાની જિંદગી જાણે એક ક્ષણમાત્ર જ છે, અને જ્યારે તું પોતાના માટે કોઈ સન્માન નથી બતાવી રહ્યો, ને બીજા લોકોના આત્માઓ પર તારા કલ્યાણ માટે આધાર રાખી રહ્યો છે, ત્યારે તારી જિંદગી તો લગભગ પૂરી થઈ જવા આવી છે. // 2.1, 2.8, 2.9, 2.16, 4.12, 4.26, 5.3, 6.21, 8.55, 8.56, 9.4, 9.38, 12.26

2.7 શું બાહ્ય પરિબળો તમારી એકાગ્રતા ભટકાવે છે? તો તમારે ખુદને એવો અવકાશ આપવો જોઈએ, જેનાથી તમે આગળ કોઈ વધુ પદાર્થપાઠ શીખી શકો, અને તમારા ભટકતાં મનને અટકાવો. એ થયા પછી પણ તમારે બીજા પ્રકારના આવા ઢસડાઈ જવાથી પણ બચવું પડશે. જેઓ જીવન પ્રત્યે મૃત સમાન છે, અને જેઓ તેમના દરેક વિચાર અને દરેક લાગણીને દિશા આપવાનો ઇરાદો નથી રાખતા, તેઓ વાણી અને કર્મથી મૂર્ખામીભર્યા જ છે, બાલિશ જ છે.

2.8 બીજા લોકોના હૃદયમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે સમજવાની નિષ્ફળતાને સહેલાઈથી દુઃખનું કારણ દર્શાવી શકાતું નથી; પણ જેઓ પોતાના ખુદના અંતરાત્મામાં શું થઈ રહ્યું છે તેના પર ધ્યાન નથી આપતા તેઓ તો જરૂર દુઃખી થવાના જ છે.

2.9 આ બાબતોને હંમેશાં યાદ રાખશો : સમગ્રતાની પ્રકૃતિ શું છે, મારો પોતાનો સ્વભાવ શું છે, આ સ્વભાવનો તે પ્રકૃતિ સાથે શું સંબંધ છે, સમગ્રતાના કેવા પ્રકારનો એ કયો ભાગ છે. અને તમે એ જે પ્રકૃતિનો હિસ્સો છો તેને અનુરૂપ બોલતાં અને કરતાં તમને કોઈ રોકી શકતું નથી. // 3.12, 4.49, 5.10, 5.29, 6.58, 8.32, 8.47, 9.11, 9.29, 10.32, 12.25

2.10 સામાન્ય મનુષ્ય માટે ભેદ સ્પષ્ટ કરવા, પાપ અથવા દુષ્કૃત્યોની પોતાની સરખામણીની ફિલસૂફી સમજાવતાં થિઓફ્રેસ્ટસ કહે છે કે ક્રોધના ગુનાઓ કરતાં કામવાસનાઓના ગુના વધુ ગંભીર છે. કારણ કે એ સ્પષ્ટ છે કે કોઈ પ્રકારની પીડા અને પોતાના નિયંત્રણની બહારના કોઈ સ્નાયુઓના સંકોચનને કારણે ક્રોધિત વ્યક્તિ બધા તર્કને ભૂલી, ત્યાગીને વર્તન કરે છે. જ્યારે વાસના-પ્રેરિત અપરાધીએ શરીરનાં સુખો સામે ઘૂંટણિયા ટેકવી દીધા હોય છે અને એમ લાગે છે કે પોતાનાં દુષ્કૃત્યોમાં વધુ સ્વેચ્છાકારી અને ઓછો પુરુષાર્થી હોય છે. // 11.18

2.11 તેથી એક સાચા ફિલસૂફને છાજે તેમ થિઓફ્રેસ્ટસ બરાબર જ કહે છે કે પીડાની અસર હેઠળ જે ગુનો થયો હોય તેના કરતાં શરીરસુખની અસર હેઠળ થયેલ દુષ્કૃત્યો વધારે નિંદાને યોગ્ય છે. સામાન્ય રીતે પ્રથમ કિસ્સો એ કોઈ ઘવાયેલા મનુષ્યોનો છે, જે કોઈ પીડાજનક ઉશ્કેરણીને કારણે ક્રોધ કરવા મજબૂર થાય છે. જ્યારે બીજી વ્યક્તિનાં દુષ્કૃત્યોનું મૂળ તે પોતે જ છે, કારણ કે તે જે કરે છે તે કામવાસના-પ્રેરિત છે. // 2.1, 2.6, 4.8, 5.12 5.20, 6.44, 9.1, 10.7, 12.5

2.12 તમારું આ જીવન ગમે ત્યારે સમાપ્ત થઈ શકે છે : તમે ગમે તે કરો, કહો કે વિચારો ત્યારે આ શક્યતાને હંમેશાં તમારા ધ્યાનમાં રાખશો. હવે જો ખરેખર ઈશ્વર છે તો મનુષ્યોના વિશ્વમાંથી વિદાય લેવામાં ડરવા જેવું કશું નથી, કારણ કે ઈશ્વર તમને ઊની આંચ પણ આવવા દેશે નહીં. અને જો ઈશ્વર અસ્તિત્વ નથી ધરાવતા, કે અગર તેમને મનુષ્યજાતિની કોઈ પડી નથી, તો એવી ઈશ્વરવિહોણી કે નિસર્ગની કૃપા વિનાની જિંદગીનો મારે મન શું અર્થ છે?

પરંતુ તેમનું અસ્તિત્વ છે અને તેમને મનુષ્યજાતિ માટે કાળજી છે. અને તેથી તેમણે ખરેખરા કહેવાય તેવા નુકસાનમાંથી બચવાની શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે મનુષ્યના હાથમાં જ મૂકેલી છે. બાકીના અનુભવોમાં પણ અગર કશુંક નુકસાનકારક હોત તો તે માટે પણ ઈશ્વરે કોઈ વ્યવસ્થા કરી જ હોત. જો કોઈ બાબત મનુષ્યને ખરાબ ન બનાવી શકે, તો તે બાબત તેના જીવનને ખરાબ જીવન કેવી રીતે બનાવશે?

સમગ્રતાની પ્રકૃતિ આ બધી બાબતો પ્રત્યે અંધ ન હોઈ શકે - અજ્ઞાન દ્વારા પણ નહીં કે નિવારવાની અને બધું બરાબર કરી શકવાની સત્તા સાથે શાણપણ ન હોય તે કારણે પણ નહીં. જરૂર તેણે એવી મોટી ભૂલ પણ ન જ કરી હોય - તેની પાસે શક્તિ કે કૌશલ્યો ન હોવાના કારણે - જેથી સારા અને નરસા બધા મનુષ્યો પર કોઈ ભેદભાવ વિના ભલું ને બૂરું થાય.

હા, મૃત્યુ અને જીવન, પ્રતિષ્ઠા અને બદનામી, દુઃખ અને સુખ, સમૃદ્ધિ અને ગરીબી - આ બધું જ સારા અને નરસા મનુષ્યો સાથે એકસરખું ઘટે છે. પણ આ બધું તેનામાં જ સાચું કે ખોટું નથી અને તેથી જ તે બાબતો આપમેળે શુભ કે અશુભ થઈ જતી નથી. // 2.14, 4.5, 5.10, 6.2, 9.3

2.13 કેવી રીતે બધી વસ્તુઓ ઝડપથી અદૃશ્ય થઈ જાય છે. આપણા શરીર ભૌતિક વિશ્વમાં ક્યાંક ખોવાઈ જાય છે, સમય સાથે તેમની સ્મૃતિ પણ નાશ પામે છે. આપણી ઇન્દ્રિયો માટેના વિષયોનો સ્વભાવ શું છે - ખાસ કરીને જે આપણને સુખ માટે લલચાવે છે, પીડાને લઈને ડરાવે છે કે પછી મિથ્યા બાબતોની વાહવાહની ઝંખનાઓ ઊભી કરે છે - આ બધી બાબતો કેવી છીછરી છે, - કેવી નિંદનીય, ક્ષુદ્ર, ક્ષણભંગુર અને મૃત છે - આ બધી બાબતો આપણી બુદ્ધિશક્તિથી આપણે વિચારવી જોઈએ.

અને વિચારવા જેવી બીજી બાબતો પણ છે. એ લોકો કોણ છે જેમના ચુકાદાઓ અને અવાજો આત્મસન્માન આપે છે કે નકારે છે? મૃત્યુ શું છે? કોઈ કેવળ મૃત્યુ વિશે વિચારે અને પોતાના મનની વિશ્લેષણ શક્તિને કામે લગાડે જેથી તેની સાથે સંકળાયેલી છબીઓથી મૃત્યુને અલગ કરે, તો તે એવા તારણ પર આવશે જ કે મૃત્યુ પ્રકૃતિના એક કાર્ય સિવાય કશું નથી. અને પ્રકૃતિના કાર્યથી અગર કોઈ ભયભીત છે તો એ હજુ બાળક છે. મૃત્યુ કેવળ પ્રકૃતિનું કાર્ય જ નહીં, તે પ્રકૃતિના લાભાર્થે જ છે.

વધુ આગળ - મનુષ્ય ઈશ્વરને કેવી રીતે સ્પર્શી શકે, પોતાના અસ્તિત્વના કયા હિસ્સાથી એ તેમ કરી શકે, અને તે માટે પોતાનો એ હિસ્સો કયા પ્રકારની અવસ્થામાં હોવો જોઈએ. // 2.1, 5.22, 5.28, 6.27, 7.26, 8.17, 8.59, 9.11, 9.42, 10.4, 10.30, 11.13, 11.18, 12.16

2.14 જે વ્યક્તિ હંમેશાં બહાર જ હોય છે, વર્તુળોમાં દોડાદોડ કર્યા કરે છે તેનાથી વધારે

દયાપાત્ર અને દુઃખી કોઈ નથી. પિંડરના શબ્દોમાં "જે પૃથ્વીના પેટમાં ઊંડે ઊંડે કાંઈક શોધે છે અને જે એ શોધે છે તે તેના પાડોશીઓના મનની દિવ્યતા સુધારવા માટેની નિશાનીઓ કે લક્ષણો છે. તેને એ ખ્યાલ નથી આવતો કે તે પોતાની માંહેની દિવ્યતા પર ચિત્ત એકાગ્ર કરે અને તેની જ સાચી સેવા કરે તો તે પૂરતું છે. અને તે એવી છે કે પોતાની એ દિવ્યતાને એ આવેગો, તુચ્છતા કે પછી ઈશ્વર કે મનુષ્યો દ્વારા જે પણ પોતાની સાથે થયું હોય તે પ્રત્યેના અસંતોષથી દૂર રાખે.

જે દિવ્યશક્તિ તરફથી આપણને મળે છે તેની કૃપા માટે આપણે કૃતજ્ઞતા અનુભવીએ તે આવશ્યક છે. જે આપણને મનુષ્યો તરફથી મળે છે તેને માનવસંબંધને ખાતર ભલે આપણે આવકારીએ, પણ તે શુભ અને અનિષ્ટ માટેના તેમના અજ્ઞાનને લઈને ક્યારેક દયાપાત્ર પણ હોય છે. પ્રકાશ અને અંધારા વચ્ચેનો ફર્ક નાબૂદ કરી દેતી અક્ષમતા કરતાં આ ઓછી કહેવાય તેવી ખોડખાંપણ નથી. // 2.11, 2.12, 2.14, 2.17, 3.1, 3.3, 3.5, 3.10, 4.5, 4.26, 4.32, 4.33, 4.44, 4.48, 4.50, 5.4, 5.10, 5.13, 5.32, 6.2, 6.24, 6.28, 6.37, 6.46, 6.47, 7.1, 7.19, 7.49, 8.6, 8.20, 8.25, 8.31, 8.37, 8.58, 9.3, 9.14, 9.21, 9.28, 9.33, 9.35, 10.7, 10.27, 10.29, 10.31, 10.36, 11.1, 12.23, 12.24, 12.26, 12.27, 12.31, 12.35

2.15 તમે ત્રણ હજાર વર્ષ જીવી શકવા માટે જન્મ્યા હો, કે તેનાથી પણ દસ ગણું વધારે જીવો, એટલું યાદ રાખજો કે કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતે જે જીવે છે તેના સિવાય બીજી કોઈ જિંદગી ગુમાવતું નથી, કે પછી જે જીવન ગુમાવી દે છે તે કરતાં વધુ જિંદગી જીવતું નથી. આનો અર્થ એ છે કે સૌથી લાંબી અને સૌથી ટૂંકી જિંદગીઓ છેવટે એક જ હાલતમાં પહોંચે છે. વર્તમાનની ક્ષણ દરેક માટે એક સમાન છે; એટલે જે પસાર થઈ રહ્યું છે તે પણ એક સરખું જ છે. તેથી જે નુકસાન થઈ રહ્યું છે તે સમયનો એક નાનકડો ટુકડો માત્ર છે. ભૂતકાળ કે ભવિષ્યકાળને કોઈ ગુમાવી શકતું નથી - જે કોઈની પાસે છે જ નહીં તેનાથી તમે તેને વંચિત કેવી રીતે કરી શકો?

તેથી હંમેશાં આ બે બાબતો યાદ રાખો. પહેલી, કે બધી જ વસ્તુઓ સદાકાળથી એક જ પ્રકારની રહેલી છે, તે ફરીને ફરી પુનરાવર્તિત થયા કરે છે. તેથી કોઈ તે બાબતોને સો વર્ષ જુએ કે બસ્સો વર્ષ જુએ, કે અનંત સમય સુધી જોયા કરે તેનાથી કોઈ ફર્ક પડશે નહીં. બીજું, જે સૌથી વધારે જીવે છે કે જે સૌથી પહેલાં મરી જાય છે, તે બંને એકસરખું જ ગુમાવે છે. બંને જણને જે નુકસાન થઈ શકે છે તે વર્તમાન ક્ષણનું જ છે. અને ખરેખર તેમની પાસે માત્ર આ વર્તમાન જ છે, તો તેમની પાસે જે છે જ નહીં તે તેઓ ગુમાવી શકતા નથી. // 3.9, 4.3, 4.7, 4.39, 5.19, 5.26, 8.40, 8.47, 9.13, 9.32, 9.42, 11.16, 11.18, 12.8, 12.22, 12.25, 12.26

2.16 ‘બધું એવું જ છે જેવું વિચાર તેને બનાવે છે.’ દરેક બાબત છેવટે અભિપ્રાય જ છે. આમ મોનિમસ (રોમન સૈનિક ફિલસૂફ) તરફથી જે કહેવામાં આવ્યું હતું તે સ્પષ્ટ જ છે. આ મુદ્દામાંથી જેટલું તથ્ય લાગે તેટલું લઈ લેવામાં જ શાણપણ છે. // 2.1, 2.6, 3.11, 4.3, 4.4, 4.23, 4.40, 6.44, 9.1, 10.15, 12.36

2.17 જ્યારે મનુષ્યનો આત્મા અલગ રીતે વિકસે છે, જેમ કે તે વિશ્વ પરની કોઈ કૅન્સર ગાંઠ હોય, ત્યારે સૌથી પહેલાં તે ખુદને જ નુકસાન કરે છે. કારણ કે જે વિશ્વમાં થાય છે તેનો તિરસ્કાર કરવો એ બળવો કરી પ્રકૃતિથી પોતાને અલગ કરવા બરાબર છે. આ પ્રકૃતિમાં બીજી બધી વસ્તુઓના વિશિષ્ટ સ્વભાવનો પણ સમાવેશ થતો હોય છે તે પણ એક કારણ છે.

બીજું જ્યારે વ્યક્તિનો આત્મા અન્ય મનુષ્યોથી પીઠ ફેરવી લે છે, કે પછી તેને હાનિ પહોંચાડવા સુધીની વિરુદ્ધ દિશામાં જતો રહે છે - જેમ જ્યારે ક્રોધિત વ્યક્તિઓના કિસ્સામાં થતું હોય છે.

ત્રીજું, આત્મા પોતાને ત્યારે પણ નુકસાન કરે છે જ્યારે તે સુખ કે દુઃખની સામે હારી જાય છે.

ચોથું, જ્યારે તે ઢોંગ કરે છે - એટલે એવું કશું કહે છે કે કરે છે જે નકલી છે કે ઉપજાવી કાઢેલું છે.

પાંચમુ, જ્યારે તે પોતાનાં કર્મોને કે ભાવનાઓને કોઈ નિશ્ચિત ધ્યેય તરફ વાળવામાં નિષ્ફળ જાય છે. અને કોઈ જાગૃતિ કે ધ્યાન વિના મન ફાવે તેમ કરે છે; જ્યારે ખરેખર નાનામાં નાની ક્રિયા પણ કોઈ અંત કે ધ્યેયને અનુલક્ષીને જ થવી જોઈએ. અને બધા બુદ્ધિસંપન્ન લોકો માટે ધ્યેય એ જ છે કે સર્વનું સંચાલન કરતાં મહાન વિશ્વની સમજણ અને તેના કાયદાઓને અનુસરવું. // 2.3, 3.10, 4.5, 4.14, 4.32, 4.48, 5.13, 6.33, 7.34, 8.1, 8.18, 10.7, 11.20, 12.1, 12.24

2.18 મનુષ્યના જીવનમાં સમય એ જાણે એક ક્ષણ બરાબર છે, તેનું અસ્તિત્વ એક લહેર છે, તેની સમજણ ગુંચવાયેલી છે, તેના સમગ્ર શરીરનું બંધારણ સડી રહ્યું છે, તેનું મન એક ચકડોળ છે, તેનું ભવિષ્ય અનિશ્ચિત છે, તેની પ્રતિષ્ઠા અસ્પષ્ટ છે. ટૂંકમાં કહીએ તો - શરીરની બધી વસ્તુઓ નદીની જેમ વહી રહી છે, મનની બધી બાબતો કેવળ સ્વપ્નો અને ભ્રમણાઓ છે; જીવન જાણે એક યુદ્ધ છે અને જાણે કોઈ અજાણ્યા પ્રદેશની મુલાકાત છે અને જે વિસ્મૃતિ જ કેળવી છેવટની પ્રતિષ્ઠા રહી જવાની છે.

તો પછી આપણને આપણા રસ્તે કોણ સાથ આપી શકે? એક અને માત્ર એક જ બાબત - ફિલસૂફી. તે જ આપણી અંદરની દિવ્યતાને અખંડિત રાખશે અને નુકસાનથી બચાવશે, સુખ અને દુઃખના સ્વામી બનાવશે; ધ્યેય સત્ય કે એકસૂત્રતા વિના કશું ન કરવા સક્ષમ બનાવશે તથા અન્ય લોકોનાં કાર્યો કે કશું કરવાની નિષ્ફળતાથી તે આપણને સ્વતંત્ર પણ બનાવશે.

પછી જે પણ થાય છે તેનો આપણે સ્વીકાર કરીશું, અને તે જે આપણું પણ ઉગમસ્થાન છે તેવા મૂળભૂત સ્રોતને કારણે જ છે તેમ સમજીશું. હરહંમેશાં ખુશીથી અને શ્રદ્ધાપૂર્વક મૃત્યુની રાહ જોઈશું, કારણ કે છેવટે મૃત્યુ એ દરેક જીવ જે તત્ત્વોનો બનેલો છે તેના વિલીનીકરણ સિવાય કશું નથી. જો બધાં તત્ત્વો છેવટે એકમેકમાં એકાકાર થયા કરે તેમાં કશું ડરવા જેવું ન હોય, તો પછી આ બધાં તત્ત્વો સાથે જ બદલાઈ જાય કે તેમનું વિલીનીકરણ થઈ જાય તેવી સંભાવનાથી ચિંતાગ્રસ્ત શા માટે થવાનું? આ બધું છેવટે પ્રકૃતિને આધીન છે અને પ્રકૃતિને આધીન હોય તેવું કશું નુકસાનકારક હોતું નથી.

નોંધપોથી ૩

BOOK 3

"A man should **be** upright, not **kept** upright."

Marcus Aurelius



નોંધપોથી ૩

(કર્નુનતુમમાં લખાયેલ)

3.1 આપણે આ ગણતરી ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ કે જીવન દિવસે દિવસે વીતતું જાય છે અને શેષ દિવસો પણ ઘટતા જાય છે. એટલું જ નહીં, પણ આ પણ વિચારવું જોઈએ કે જે શક્તિથી આપણે વિશ્વને સમજી શકીએ છીએ કે તેનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ, જે આપણા દિવ્ય અને માનવીય અનુભવો માટે યોગદાન આપે છે, આપણા મનની તે શક્તિ પણ આપણે જાળવી રાખી શકીશું તેની કોઈ ખાતરી નથી. જો આપણે ‘ડિમેન્શિઆ’ નામનો રોગ થશે તો તેનાથી શ્વાસોચ્છવાસની, ખાવા-પીવાની. કલ્પનાશક્તિની કે ઇચ્છાઓ વગેરે ઇન્દ્રિયો કે આવડતો નિષ્ફળ નથી જવાની - આ બધું જાય તે પહેલાં વ્યક્તિ પોતે પોતાનો ઉપયોગ કરી શકે, પોતાની ફરજોની પ્રાથમિકતાનો ચોક્કસ ક્યાસ કાઢી શકે, પોતાના મનની છાપોનું વિશ્લેષણ કરી શકે તેવી ક્ષમતા, આ જીવનને છોડવાનો સમય આવી ગયો છે કે નહીં તેની સમજણ - આ અને આવી બીજી બધી બાબતો જે આપણી અંદાજ લેવાની ક્ષમતા પર આધારિત છે, તે બધું નષ્ટ થવું શરૂ થઈ જાય છે.

તેથી આપણી અંદર એક તાકીદનું ભાન જોવું જોઈએ - ન કેવળ સતત મૃત્યુ આપણી નજીક આવી રહ્યું છે તેનું, પરંતુ મૃત્યુ પહેલાં જ આ વિશ્વને સમજવાની અને યોગ્ય ધ્યાનપૂર્વક બધું કરી શકવાની આપણી ક્ષમતા ધીમે ધીમે લુપ્ત થઈ જવાની છે. // 3.7, 5.29, 8.47, 9.2, 9.3, 10.8, 10.22, 10.32, 11.3

3.2 આપણે બીજી બધી બાબતોનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ, જેમ કે કુદરતની સહજ કહેવાય તેવી પ્રક્રિયાઓનું પણ પોતાનું કામણ કે આક્રમણ હોય છે. બ્રેડ બનાવવાની પ્રક્રિયાનું ઉદાહરણ લો. બ્રેડના લોફ અહીંથી ને ત્યાંથી ખૂલવા માંડે છે, અને જે બ્રેડ બનાવનારની એક રીતે નિષ્ફળતા કહેવાય, તે તિરાડો જ આપણી આંખને ગમી જાય છે અને આપણી ક્ષુધાને ઉત્તેજિત કરે છે.

આ જ રીતે પૂરા પરિપક્વ થાય ત્યારે અંજીર પણ ફાટી, ખૂલી જાય છે; અને વૃક્ષની પર પાકેલાં ઓલિવનાં ફળ સડવા જેવાં થવા લાગ્યાં હોય તેનાથી તે ફળને વિશેષ સૌંદર્ય બક્ષે છે. આજ રીતે મકાઈના કર્ણ સમાન પાન જમીન તરફ ઝૂકી જાય છે, સિંહની કરચલીઓવાળી ભ્રમર, સૂવરના મોઢામાંથી ઉભરાતું ફીણ અને આવું બધું બીજું કેટલુંય. આ બધી વસ્તુઓને વેગળી કરીને જુઓ તો તે તમને સહેજ પણ સુંદર નહીં લાગે, પણ પ્રકૃતિના ક્રમના હિસ્સા તરીકે તેઓ અલગ ઊભરી આવે છે અને અત્યંત આકર્ષક લાગે છે.

એટલે સમગ્રતા કેવી રીતે કાર્યરત છે તે સમજવા માટે લાગણી અને ઊંડી આંતરસૂઝ ધરાવનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ પ્રકૃતિની અવસ્થાના દરેક પાસામાં કશું ને કશું આનંદપ્રદ શોધી શકશે, ભલે તે ગમે તેટલા ક્ષુદ્ર કે તુચ્છ કેમ ન હોય. આવી વ્યક્તિ ચિત્રકારો અને શિલ્પકારો જેની નકલ કે પ્રતિકૃતિમાં જેટલો આનંદ લે છે, તેનાથી ઓછો આનંદ

જીવતાં રાનીપશુઓના ઘૂરકાટમાં નહીં લે. તે વૃદ્ધ પુરુષ કે વૃદ્ધ સ્ત્રીમાં પણ એક પ્રકારનું યૌવન અને તરોતાજા સૌંદર્ય જોઈ શકશે. તે તેના પોતાના નોકરચાકરમાં પણ સ્વસ્થ નજરોથી કામ કરનારી મોહિનીને જોઈ શકશે. બધા મનુષ્યોને આવી પ્રતીતિ નહીં થાય - જેમણે પ્રકૃતિ અને તેની કરામતો માટે ખરો પ્રેમ વિકસાવ્યો હોય તે જ આ બધું અનુભવી શકશે. તેના માટે આવા ઘણા બધા અનુભવો હશે. // 1.17, 6.36, 8.50

3.3 હિપોક્રેટ્સે ઘણા રોગોની સારવાર કરી અને પછી તેઓ ખુદ કોઈ રોગથી મૃત્યુ પામ્યા. સુવિખ્યાત શેલ્ડન જ્યોતિષીઓએ અનેક મનુષ્યના મૃત્યુની આગાહી કરી, અને પછી નિયતિએ નિર્ધારિત એક દિવસે તેમનો પણ ભોગ લીધો. એલેકઝાંડર, પોમ્પી, જુલિયસ સીઝર વગેરેએ વખતોવખત સમગ્ર શહેરોનો સંહાર કર્યો, યુદ્ધના મેદાનમાં હજારો-લાખો ઘોડાઓ અને માનવોનો કત્લેઆમ કર્યો અને છતાં પછી એવી ક્ષણ પણ આવી જ્યારે તેમણે પણ આ જીવન છોડવું પડ્યું. હેરાક્લીટસે વિશ્વદાવાનળમાં ખાક થઈ જશે તે માટે લાંબા સમય માટે અટકળ કરી, પરંતુ છેવટે જલોદરને કારણે તેનાં આંતરડાંમાં પાણી ભરાયું અને છેવટે ગાયના છાણથી પોટીસમાં વીંટળાયેલો તે મરી ગયો.

ડેમોક્રિટસનું મૃત્યુ અધમ હતું અને સૉક્રેટિસને જેણે માર્યા તે બીજા પ્રકારની અધમતા હતી. તો પછી એનું શું કરવાનું? તમે સફરની શરૂઆત કરો છો, વહાણના સઢ ચઢાવો છો અને છેવટે વહાણ લાંગરી દો છો. જાઓ દરિયા કિનારે હવે. જો તે બીજી કોઈ જિંદગી છે, તો તે કિનારે પણ ઈશ્વર પાસે કાંઈક તો હશે. જો એ મૃત્યુ કે અચેતનતા છે, તો તમે સુખદુઃખ અનુભવવા બંધ કરશો. હવે તમે શરીરના સાધનના ગુલામ નહીં રહો, જે આમ પણ એટલો જ ખરાબ માલિક છે, જેટલો એ દાસ તરીકે વધુ ચઢિયાતો છે. એક મન અને દિવ્યતા છે, અને બીજા ધૂળ અને રક્તનો લોંદો માત્ર છે. // 2.1, 2.2, 2.14, 2.17, 3.3, 4.5, 4.14, 4.21, 4.32, 4.48, 5.13, 5.33, 6.10, 6.24, 6.32, 6.47, 7.32, 7.50, 7.68, 8.3, 8.18, 8.25, 8.37, 8.58, 9.1, 9.21, 10.33, 11.3, 11.25, 12.1, 12.5, 12.21, 12.24

3.4 જો તમે જનહિતના કોઈ દૃષ્ટિકોણના સંદર્ભથી વિચારતા ન હો તો જ તમારી જીંદગીનો બાકીનો ભાગ બીજા લોકો વિશે વિચાર કરવામાં બગાડશો નહીં. તમે જે સમય બીજા કામ માટે આપી શકો છો તે શા માટે ગુમાવવો? મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે ફલાણી કે ઢીંકણી વ્યક્તિ શું કરે છે, અને શા માટે કરે છે, અને તે શું કહી રહી છે કે વિચારી રહી છે કે શાનું આયોજન કરી રહી છે, અને આ દિશાના બધા વિચારો તમને તમારા પોતાના મનને નિયંત્રણમાં રાખવા માટેના ધ્યાનથી ભટકાવે છે.

ના, તમારે તમારી વિચાર-શૃંખલામાં તમારે બધું જ હેતુવિહીન કે લાપરવાહીવાળું નિવારવાની કોશિશ કરવી જોઈએ, અને તેનાથી પણ વધુ વિશેષ કરીને એવું બધું જે છાનગપતિયાં કે કિન્નાખોરી ભરેલું હોય. એવા જ વિચારો વિચારવાની ખુદને તાલીમ આપો કે તમને અચાનક જ એવો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે કે તમારા મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે? તો તમે તરત જ નિખાલસતાથી જે પણ હોય તે કહી શકો - અને જેથી તમારો ઉત્તર જ તમારા વિચારો સીધાસટ અને માયાળુ છે તેનો પુરાવો બની રહે. એવા સામાજિક મનુષ્યના વિચારો જેણે મોજમઝાનાં ખોટાં તરંગો કે બહોળા ભોગવિલાસમાં, ચડસાચડસીમાં, કિન્નાખોરીમાં, શંકા-વહેમમાં કે જેની એને સહેજ પણ ગણના નથી, તેવી બાબતો તેના મનમાં છે તેમ કહેતાં તે શરમાય.

આવો મનુષ્ય-અગર સર્વશ્રેષ્ઠ માંહેના પોતાના તૈયાર સ્થાનને વધુ મુલતવી ન રાખે તો - જાણે દેવીશક્તિનો દૂત અને પાદરી બની રહે છે. તે પોતાની ભીતરની દિવ્યતાને પ્રતિસાદ આપે છે જેનાથી તે ભોગવિલાસ પરત્વે નિષ્કલંક, પીડાથી સુરક્ષિત, અનિષ્ટથી અસ્પૃશ્ય, કોઈ પણ પ્રકારનાં દુષ્કૃત્યોથી અભાન બની રહે છે. બધાથી સૌથી વધુ મોટું ઈનામ - કોઈ પણ આવેગોમાં ખેંચાઈ ન જવું, ન્યાયભાવનાથી જેનો આત્મા સંપૂર્ણપણે રંગાયેલું છે, તેને જે અનુભવો આપવામાં આવે છે તેમને તે પૂરા હૃદયથી ભેટે છે. જવલ્લે જ, અને તે પણ વિશાળ લોકહિતમાં હોય, ત્યારે જ તે બીજા લોકો શું કહેતા હશે કે કરતા હશે કે વિચારતા હશે તેના પર ધ્યાન આપશે. તેની પાસે તેનું પોતાનું જ કાર્ય છે જે તેણે પરિપૂર્ણ કરવાનું છે, અને સમગ્રતાએ તેને તેની પોતાની નિયતિનો જે હિસ્સો આપ્યો છે, તેનો જ સાથ તેણે નિભાવવાનો છે. તેનાં પોતાનાં કાર્યો તે ઉત્કૃષ્ટ બનાવે છે અને તેને જે હિસ્સો મળ્યો છે તે સારો જ છે તેની તેને પ્રતીતિ છે. બીજા બધા લોકોને જે હિસ્સા મળ્યા છે તે તેના સહયાત્રીઓ છે કે સંચાલકો છે.

તે બીજા તર્કસંગત માનવો સાથેના સંબંધને લક્ષમાં રાખે છે અને બધા મનુષ્યો પ્રત્યેની કાળજી માણસના સ્વભાવને અનુરૂપ હોય તેનું પણ ધ્યાન રાખે છે. પરંતુ છતાં એ પણ કે બીજાના અભિપ્રાયોને તેણે વળગવું નહીં, પરંતુ તેમના જ મંતવ્યોને ધ્યાનમાં લેવા જેઓ તેમનું જીવન પ્રકૃતિ સાથે સંવાદિતામાં રાખી જીવે છે. તે પોતાને સતત યાદ દેવડાવે છે કે જેઓ આવું જીવન નથી જીવતા એ કેવા પ્રકારના મનુષ્યો છે - અને તેઓ દેશમાં અને વિદેશમાં, દિવસે અને રાત્રે કેવા હોય છે - તેઓ અને તેમને દૂષિત કરતા લોકો કેવા છે. તેથી આવા લોકોની પ્રશંસાને પણ તે અવગણે છે - કારણ કે આવા લોકો તેમના પોતાનાથી પણ સંતુષ્ટ હોતા નથી. // 3.4, 3.11, 3.12, 3.15, 3.16, 4.6, 4.17, 5.8, 5.10, 6.18, 6.59, 7.62, 7.66, 8.4, 8.22, 9.18, 9.34, 9.41, 10.13, 10.16, 10.19, 11.14, 11.18

3.5 તમારે અનિચ્છાથી, સ્વાર્થીપણાથી, વિચાર્યા વિના કે વિસંવાદી હેતુઓથી કોઈ કાર્ય કરવું જોઈએ નહીં. તમારા વિચારોને ભભકાદાર પોશાકથી ન શણગારો - લવારો કરનારા કે ચંચુપાત કરનારા ન બનો. વધુમાં, તમારી અંદરના વિશ્વને જ તમારા માનવપણાના સારથી બનવા દો - ચાહે તમે પુરુષ છો, વયસ્ક છો, રાજદ્વારી વ્યક્તિ છો, રોમના નાગરિક છો, કે મહારાજા છો - એવો માનવ જેણે એક સૈનિકની જેમ તેનું સ્થાન સંભાળ્યું છે, અને તે જીવનમાંથી પાછા હઠવાના સાદની જ રાહ જોઈ રહ્યો છે, તે કોઈ પણ વફાદારીના શપથ કે કોઈ મનુષ્યના સાક્ષી હોવાની જરૂરિયાતોથી પર, વિદાય માટે તે હરહંમેશ તૈયાર છે. અને તમે ખુશમિજાજ રીતભાત રાખશો; બાહ્ય મદદ તથા અન્યો તમને જે શાંતિ આપી શકે તેમના પર અવલંબિત નહીં થઈને તમારી સ્વતંત્રતા તમે જાળવી રાખશો. તમારી ફરજ ટટ્ટાર ઊભા રહેવાની છે, કોઈના ટેકાથી સીધા પકડાઈ રહેવાની નહીં. // 1.15, 3.7, 3.16, 4.48, 5.10, 5.33, 7.7, 7.12, 9.3, 11.3

3.6 માનવજીવનમાં અગર તમે ન્યાય, સત્ય, સ્વનિયંત્રણ, હિંમત વગેરેથી કશું વધુ સારું શોધી શકો - ટૂંકમાં, જે તમને ખરેખર ડહાપણને અનુરૂપ જીવવા મદદ કરે છે, જ્યાં તમારી પસંદગી નથી તેવા નિયતિના વારસાને સ્વીકારવા જે મદદ કરે છે તેવા તમારા આત્મનિર્ભર મનથી વધુ બહેતર કાંઈ શોધી શકો - હું કહું છું કે ખરેખર અગર તમે આનાથી વધુ કાંઈ સારું જોઈ, શોધી શકો, તો પૂરા હૃદયથી તમે તેને અનુસરો અને આ મુખ્ય મહત્ત્વની શુભ બાબતને માણો.

પરંતુ તમારી ભીતરના એવા ઈશ્વરથી વધુ સારું તમને કાંઈ ન મળે, જેણે તમારા બધા આવેગો નિયંત્રણ હેઠળ આણ્યા છે, જે તમારા વિચારોને બારીકાઈથી તપાસે છે, સૉક્રેટિસ કહેતા હતા તેમ ઇન્દ્રિયોનાં પ્રલોભનોથી જેમણે પોતાને પાછા સંકેલી લીધા છે, જેમણે પોતે પોતાને ઈશ્વરને સમર્પિત કર્યા છે અને જે તમામ માનવોની કાળજી રાખે છે - જો આની સરખામણીમાં તમને બાકી બધું નિમ્ન અને તુચ્છ લાગે છે, તો પછી તમે બીજા કશા માટે કોઈ અવકાશ રાખશો નહીં. જો તમે કોઈ પણ બીજા વિકલ્પ તરફ વળ્યા તો ત્યાર પછી ખરેખર તમારી અંદરનું, જે કેવળ તમારું જ શુભ છે, તેની સત્તા ફરી પાછી સ્વીકારવાની તમને તકલીફ પડશે.

કારણ કે એ બરાબર નથી કે બુદ્ધિગમ્ય અને સામાજિક શુભ એ બીજા કશાથી સંચાલિત થવું જોઈએ - ઉદાહરણ તરીકે અન્યોની પ્રશંસા કે સત્તા કે ધનસંપત્તિ કે ભોગવિલાસની મોજમજા. આ બધું કદાચ થોડો સમય કદાચ સારું લાગશે, પણ છેવટે અચાનક એ બધું તમારો હવાલો લઈ લેશે અને તમને દૂર ક્યાંક ઘસડી જશે. તેથી હું ફરી કહું છું કે તમારે સરળતાથી અને મુક્તતાથી જે બહેતર છે તેની પસંદગી કરીને પછી તેને વળગી રહેવું જોઈએ. પરંતુ જે ફાયદામંદ છે તે જ બહેતર છે. જો એક બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય તરીકે એ તમને ફાયદામંદ હોય તો તેનો સ્વીકાર કરો; પણ જો એક પશુ તરીકે તે તમને ફાયદામંદ હોય તો તેનો અસ્વીકાર કરો અને કોઈ પણ પ્રકારની હોહા વિના તમારા ચુકાદાને વળગી રહો. બસ, તમારી તપાસ અને ચકાસણી સચોટ છે તેનું ધ્યાન રાખજો. // 3.11, 4.3, 4.20, 4.21, 5.11, 8.2, 8.10, 8.13, 8.14, 8.22, 10.11, 10.37, 11.19

3.7 કોઈ પણ એવી બાબતને તમારા ફાયદા તરીકે ન નિહાળો, જે કોઈક સમયે તમને તમારી શ્રદ્ધાને ખંડિત કરવા, તમારી એકસૂત્રતાને પાછળ છોડી દેવા, તિરસ્કારવા, શંકાશીલ બનાવવા, બીજાનું અનિષ્ટ કરવા, ઢોંગ કરવા કે કશું પણ એવું મેળવવા લોભિત કરે, જેને દીવાલો અને પડદાઓથી છુપાવવા તમને મજબૂર કરે. જે મનુષ્ય તેના પોતાના મન અને દિવ્યતાને હંમેશાં ઉપર મૂકે છે, અને પોતાની ભીતરના ઈશ્વરની સર્વોપરિતાને પૂજે છે, તે પોતાના જીવનનું કોઈ ફારસ બનાવતો નથી, તે કોઈના હાથ મચકોડતો નથી, કે નથી તે એકાંતની કે ટોળાઓની ખેવના રાખતો.

વધુ મહત્ત્વનું, તેનું પોતાનું જીવન ન કશાકની પાછળ પાડવા કે ન કશાકથી દૂર ભાગવા માટે હશે. તેને લગીરે પણ એવી ચિંતા નહીં હોય કે તે પોતાના આત્માના આવરણ સમાન શરીરને લાંબો સમય રાખી શકશે કે ટૂંકો સમય. જો હમણાં અને અહીં જ મુક્ત થવાનું આવશે તો તે એટલી જ સરળતાથી વિદાય લેશે, જેટલી સરળતાથી તે એવું બીજું કોઈ પણ કાર્ય કરશે, જે તેની એકસૂત્રતા અને ખાનદાનીને દર્શાવે. તેના સમગ્ર જીવનકાળ દરમ્યાન તેની એક સાવચેતી એ હશે કે તેનું મન બુદ્ધિસંગત અને સામાજિક માનવ બનવા સિવાયની અવસ્થા તરફ ન વળે. // 2.14, 3.3, 4.15, 4.47, 4.50, 6.23, 6.49, 7.46, 9.33, 12.35, 12.36

3.8 જેનું મન સુધારાયેલું અને સ્વચ્છ કરાયેલું છે, તેની અંદર તમને કોઈ પરુ જેવો બગાડ, કે બળબળતું ચાંદુ, કે ત્વચાની નીચે દુઃખતો જખમ મળશે નહીં. તેનું જીવન અપરિપૂર્ણ હોય તેમ તેને નિયતિ પકડી શકશે નહીં - જેમ કે આપણે કોઈ એવા અભિનેતાની વાત કરીએ, જેની ભૂમિકા પૂરી થયા વિના, નાટક પૂરું થયા વિના જ તે રંગભૂમિ છોડી દે છે. વધુમાં તમને તેની ભીતર કશું અધમ કે આડંબરી, પરાવલંબન કે અતડાપણું, કશું જ પ્રશ્ન કરી શકાય તેવું, કોઈ છૂપો દોષ જોવા નહીં મળે. // 3.13, 10.27, 11.1

3.9 તમારી નિર્ણયશક્તિની ઊંડી કદર કરો. પ્રકૃતિ કે બુદ્ધિસંગત માનવના બંધારણ સાથે સંવાદિતામાં રહેવા તમારું સંચાલક મન નિષ્ફળ ન જાય તેનો સઘળો આધાર આ નિર્ણયશક્તિ પર છે. મનુષ્યની આ અવસ્થા તેની હેતુપૂર્વકની વિચારશીલતા, અન્ય મનુષ્યો સાથેનો સ્નેહભાવ અને ઈશ્વરને આજ્ઞાંકિતતાની બાંહેધરી આપે છે.

3.10 એટલે બીજું બધું ફગાવી અને આ કેટલીક બાબતો જ ગાંઠે બાંધી લો. તમારી જાતને એ પણ યાદ દેવડાવો કે આપણામાંથી દરેક છેવટે વર્તમાનમાં જ જીવે છે, જે સમયનો નાનો ટુકડો માત્ર છે - બાકી બધું વીતી ગયેલો ભૂતકાળ અથવા અનિશ્ચિત ભવિષ્ય છે. ખરેખર જીવન એ ખૂબ નાની વસ્તુ છે અને જે પૃથ્વી પર આપણે તેને જીવીએ છીએ તે વળી એક નાનકડી તિરાડ કે બાકોરું જ છે. દીર્ઘકાળ સુધી જેમની નામના રહે છે તે પણ છેવટે તો નાની જ છે, કારણ કે તેનો આધાર પણ છેવટે વહેંતિયા જેવા વંશજો પર રાખે છે, જેઓ પણ ફટાફટ મરવાના જ છે - અને આ એવા મનુષ્યો કે જેમના લાંબા સમય પહેલાં મૃત્યુ પામેલાનું તો ઠીક, પણ પોતાના વિશે પણ જ્ઞાન નથી. // 2.4, 2.17, 3.11, 4.3, 4.19, 4.26, 4.33, 4.48, 4.50, 5.23, 5.24, 6.3, 6.15, 6.36, 7.6, 7.21, 7.34, 8.21, 8.36, 9.30, 9.32, 10.17, 12.26, 12.32

3.11 અત્યાર સુધી જણાવેલા સિદ્ધાંતોમાં એક ઉમેરો છે. તમારા મનની સમક્ષ જે આવે તેની હંમેશાં વ્યાખ્યા કે રેખાચિત્ર બનાવો, જેથી તમે બધાં આવરણો ઉતારી તેને તેના મૂળ, આવશ્યક સ્વરૂપે જોઈ શકો અને તેને સમગ્રતાથી તથા તેના બધા હિસ્સાઓમાં સ્પષ્ટ રીતે ઓળખી શકો - જેથી તેનું તથા જે તત્ત્વોના પણ થઈ જવાનું છે, તેના યોગ્ય નામ તમે ખુદને કહી શકો.

જીવનના આપણા અનુભવોના દરેક તત્ત્વનું પદ્ધતિસર અને સત્યનિષ્ઠ પરીક્ષણ કરવાની ક્ષમતા જેવી બીજી કોઈ એવી બાબત નથી જે મનની મહાનતા માટે અનુરૂપ હોય. સાથે સાથે આ જ પરીક્ષણની ક્ષમતાનો ઉપયોગ વિશ્વના સ્વભાવ પર ચિંતન કરવા, કોઈ પણ કર્મ કે ઘટનાનું તે સ્વભાવમાં શું યોગદાન છે તે સમજવા, સમગ્રતા માટે તેનું તથા માનવ માટે તેનું શું મૂલ્ય છે તે નક્કી કરવા પણ થઈ શકે છે. અહીં માનવ એ એક સર્વોચ્ચ શહેરનો રહેવાસી છે, જ્યારે બીજા બધાં શહેરો કેવળ નાનાં ઘરો સમાન છે.

ત્યાર પછી એમ પૂછો કે એવું શું છે જે મારી પર કોઈ છાપ પાડી રહ્યું છે? તે શાનું બનેલું છે? પ્રકૃતિના ક્રમમાં તે કેટલું ટકશે? તેનો સામનો કરવા માટે કયા સદ્ગુણો જોઈશે? - ઉદાહરણ તરીકે, મૃદુતા, કે હિંમત, કે સચ્ચાઈ, વફાદારી, સાદગી, સ્વનિર્ભરતા વગેરે? એટલે દરેક કિસ્સામાં આપણે આમ કહેવું રહેશે - આ ઈશ્વર તરફથી આવેલ છે; આ નિયતિના સંયોગને કારણે, સંજોગોના તાણાવાણાને કારણે કે કેટલીક બાબતો આકસ્મિક યોગાનુયોગને કારણે છે. કે પછી આ મારા બાંધવો, સંબંધીઓ કે સહકાર્યકરો તરફથી છે - જો કે તેઓ જાણતા નથી કે તેમના પોતાના સ્વભાવ માટે શું અનુરૂપ છે. પણ હું જાણું છું - અને તેથી હું આપણી સાથીદારીના કુદરતના કાયદાઓને અનુસરીને તેમની સાથે માયાળુપણે અને વાજબીપણે વ્યવહાર કરીશ. પણ સાથે સાથે નૈતિક રીતે તટસ્થ બાબતોમાં હું તેમને સુયોગ્ય બદલો આપીશ. // 2.16, 4.21, 6.13, 8.36, 9.34, 9.36, 10.9, 10.11, 11.2, 11.17, 12.2, 12.8

3.12 જો તમે પૂરા નિશ્ચયાત્મકતા, જોશ અને શુભ ઇરાદાઓથી તમારા વર્તમાન કાર્ય માટે સાચી તર્કસંગતતાનો રાહ નક્કી કરશો - જો તમે કોઈ ખલેલ કે વિક્ષેપ ન આવવા દઈને તમારી પોતાની દિવ્યતાને શુદ્ધ અને પ્રતિષ્ઠાને સશક્ત રાખશો, જાણે કે તમારે ગમે ત્યારે તેનો ત્યાગ કરી દેવાનો હોય; જો તમે આ બધા પર પકડ જમાવી શકો, કશાની પણ અપેક્ષા ન રાખો, કશાથી કર્તવ્યવિમુખ ન થાઓ પરંતુ પ્રકૃતિની સાથે સંવાદિતામાં કરાયેલા હરેક કર્મથી સંતુષ્ટ રહો; જે પણ કહો છો અને કહેવા ધારો છો તે માટે શૂરવીરની સચ્ચાઈ દાખવો - તો પછી તમે એક સુંદર જીવન જીવશો અને કોઈ તમને આમ કરતાં રોકી નહીં શકે.

3.13 જેમ કોઈ પણ તાત્કાલિક સારવાર માટે ડૉક્ટરો તેમનાં સાધનો અને છરી ઈત્યાદી ઓજારો તૈયાર રાખે છે તેમ તમારે પણ દિવ્યતા અને માનવતાને ઓળખવા માટે તમારાં સિદ્ધાંતો અને ફિલસૂફીને તૈયાર રાખવા જોઈએ, તથા દિવ્યતા અને માનવતાને જોડતી ચેતનાથી જાગૃત રહીને નાનામાં નાના અને દરેક કર્મ માટે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. મનુષ્યથી સંબંધિત કોઈ કર્મ દિવ્યતાના સંદર્ભ વિના સફળ થઈ શકશે નહીં, અને તેથી ઊલટું પણ. // 3.8, 4.3, 4.12, 4.16, 5.8, 5.9, 6.12, 7.2, 8.1, 10.9, 10.34, 10.35, 11.35, 12.9

3.14 હવે આમ તેમ ભ્રમણ કરવાનું છોડો. તમારા પોતાનાં ટાંચણ કે નોંધો, પુરાણા ગ્રીક અને રોમનના તમારા ઈતિહાસ, તમારા બુઢાપા માટેના તેમના સાહિત્યનો સાર તમે પોતે પણ વાંચવાના નથી. એટલે જલદીથી અંત તરફ ધસો, ખોટી આશાઓ છોડો, અને જો તમે ખુદ માટે કાળજી ધરાવતા હો તો, હજુ જ્યારે તક છે ત્યારે ખુદને ઉગારી લો. // 2.2, 2.7, 4.22, 7.35, 8.1, 11.6, 11.22

3.15 હજુ બધા લોકો ચોરી કરવી, રોપણી કરવી, ખરીદી કરવી, વિશ્રાંતિ આપવી, શું કરવાની આવશ્યકતા છે તે જોવું - આ બધાનો અર્થ જાણતા નથી. કારણકે આ બધું આંખ માટે નથી, તેને માટે અલગ પ્રકારની દૃષ્ટિની આવશ્યકતા છે. // 2.13, 3.4

3.16 શરીર, આત્મા, મન. સંવેદનાઓની સમજણ શરીર સાથે આવેગોની આત્મા સાથે અને નિર્ણયશક્તિ મનની સાથે સંકળાયેલી છે. ચારો ચારતાં ઢોર પણ આપણી જેમ સંવેદનાઓ અનુભવે છે. રાની પશુઓ અને અધમ મનુષ્યોની કેટલીક પ્રજાતિઓ પણ આવેગો-આવેશોથી સંચાલિત થાય છે. યોગ્ય વર્તન કરવા માટે મનને માર્ગદર્શક ગણવાનું કામ એ લોકો પણ કરે છે જેઓ ઈશ્વરમાં માનતા નથી, જેઓ તેમના દેશનો દ્રોહ કરે છે કે જેઓ બંધ બારણે કશું પણ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.

તેથી ઉપરના વિભાગોમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે જો બાકી બધું સામાન્યપણે જોવા મળતું હોય તો એક સારા મનુષ્યને વ્યાખ્યાયિત કરતી ખાસિયતો એ જ છે કે પ્રેમ કરવો અને પોતાની નિયતિને અનુસરતાં જે પણ ઘટે તેને ભેટવું; પોતાની અંદરના પશુની ભીતર બેઠેલી દિવ્યતાને પ્રદૂષિત ન કરવી, કે પછી મૂંઝવતા ખ્યાલો કે છાપોના ઉત્પાતથી તેને તકલીફ ન આપવી. પરંતુ તેની અનંત કૃપાને ઈશ્વર પ્રત્યેની સાચી નિષ્ઠાથી જાળવવી, જે સત્ય હોય તે જ ઉચ્ચારવું, જે ન્યાયી હોય તે જ કરવું.

અને જો આવી સરળ, શિષ્ટ અને ખુશહાલ જિંદગી જીવવા બદલ બધા લોકો તેને અવિશ્વાસની નજરથી જુએ, તો પણ તેને કદી કોઈની સાથે ઝઘડો કરવાપણું નહીં હોય. આ કારણે તે પોતાના જીવનના અંતિમ ધ્યેય તરફ લઈ જતા રસ્તાથી ભટકશે પણ નહીં. પરંતુ આ માટે તેણે પવિત્ર, શાંતિપૂર્ણ, મૃત્યુ માટે સદૈવ તૈયાર અને સહજપણે નિયતિ સાથે સંવાદિતામાં રહેવું ઘટે. // 2.2, 5.10, 6.34

નોંધપોથી ૪

BOOK 4

“Whatever happens at all happens as it should.”

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૪

4.1 જ્યારે જ્યારે પણ પ્રકૃતિ સાથે સુમેળ હોય ત્યારે આપણી અંદરની શાસક સત્તા સંજોગો માટે મોકળું વલણ જ લે છે, અને હંમેશાં વ્યવહારિકતા અને જે-તે ઘટના વચ્ચે સહેલાઈથી અનુકૂલન ઊભું કરે છે. પોતાના કામ માટે તેના કોઈ ચાહીતા પદાર્થો નથી, પરંતુ પોતાના હેતુઓ સિદ્ધ કરવા સંજોગો અનુસાર તે કામ કરે છે અને અવરોધોનો ઉપયોગ પણ પોતાના ઉપયોગ અર્થે કરે છે. તે એક એવા અગ્નિ સમાન છે જે પોતાની અંદર જે પડે છે તેને પોતાની જ્વાળા માટે ભસ્મીભૂત કરી દે છે. કદાચ કશું ઉમેરાવાથી કોઈ નાની જ્યોત તત્પૂરતી જરૂરથી બુઝાય તેમ લાગે, પરંતુ ખૂબ ઝડપથી તેના પર જે મૂકવામાં આવે તેને અગ્નિ પોતાનું બનાવી લે છે, તેને ભરખી જાય છે અને પહેલાં હતો તેના કરતાં પણ વધુ ભભકે છે. // 5.20, 6.50, 7.58, 8.32, 8.35, 8.41, 8.50, 10.33, 11.37

4.2 ધ્યેય વિના તથા જીવનની કળાને દૃઢ કરતા સિદ્ધાંતને અનુકૂળ ન હોય તેવું કોઈ કર્મ હાથ ધરવું જોઈએ નહીં.

મનુષ્યો પોતાના માટે એકાંતવાસ ઝંખતા હોય છે - ગ્રામ્યવિસ્તારમાં, સમુદ્રકિનારે કે પર્વતોમાં - અને તમે પોતે પણ વિશેષ કરીને આવી ઝંખના ધરાવતા હો તેમ બને. પરંતુ જ્યારે તમે પોતે, તમારી પોતાની અંદર આવા એકાંતવાસ માટે જઈ શકો તેમ સંભવ હોય તો બહારના સ્થાન શોધવામાં કોઈ ખરી ફિલસૂફી નથી. પોતાના મનમાં જે શાંતિ અને હળવાશ પ્રાપ્ત થાય તેનાથી વધારે કોઈ બાહ્ય સ્થાન તેમ કરી શકતું નથી - વિશેષ કરીને જો મનુષ્ય એવા વિચારોમાં ડૂબકી લગાવી શકે જેનાથી તે શીઘ્ર અને સંપૂર્ણપણે હળવાશ અનુભવી શકે. અને અહીં હળવાશનો અર્થ હું શિસ્તબદ્ધ જીવન તેવો કરું છું.

તો ખુદને સતત આવું સુરક્ષિત સ્થાન આપો અને પોતાને તરોતાજા કરતાં રહો. ત્યાં તમે જે બોધ પામશો તે ખૂબ ઓછા અને બુનિયાદી હશે, પરંતુ એક જ મેળાપમાં તમારી બધી પીડાને તે ધોઈ નાંખવા, અને તમારે પુનઃ જીવનમાં જ્યાં જોડાવાનું હોય તેને માટે તમને દ્વેષરહિત કરીને મોકલવા માટે પૂરતા હશે.

અને તમને દ્વેષ શાના માટે થતો હશે? મનુષ્યની દુષ્ટતા માટે? એ તારણને યાદ કરો કે બુદ્ધિમાન જીવોનો જન્મ એકમેકને ખાતર થયો છે અને જે દુષ્કર્મ ઇરાદાપૂર્વક નથી થયું તેને માટે સહિષ્ણુતા એ ન્યાયનો જ હિસ્સો છે. જરા વિચારો કે કેટલા અગણિત લોકોએ પોતાનું જીવન દુશ્મનાવટ, શંકા-વહેમ, ધિક્કાર કે સીધેસીધા યુદ્ધ પાછળ ગાળ્યું છે અને યા તો પછી તેમને દફનાવી દેવામાં આવ્યા છે કે બાળીને રાખ કરી નંખાયા છે. તો પછી થોભી જાઓ.

કે પછી હજુ પણ સમગ્રતા તરફથી તમને જે મળ્યું છે તે માટે બડબડાટ કરશો? જરા ફરી વિકલ્પો તપાસો પ્રારબ્ધ કે અણુઓ - અને તેવાં બીજાં ઘણાં લક્ષણો જે દર્શાવે છે કે આ વિશ્વ એક પ્રકારની કમ્યૂનિટી છે. તો પછી હજી ભૌતિક બાબતો તમારા પર

પકડ જમાવ્યે રાખશે? વિચારો કે જ્યારે મન એક વાર અલિપ્ત થઈ જાય છે અને પોતાની શક્તિને સ્પષ્ટપણે પિછાણે છે, પછી તેને ભૌતિક જીવનની ગતિવિધિઓ સાથે કોઈ સંપર્ક રહેતો નથી - ચાહે તે જીવન શાંત હોય કે મુશ્કેલીભર્યું. અને છેવટે તમે પીડા અને શરીરસુખો માટે પણ જે સાંભળ્યું અને સમજ્યું હતું તેને યાદ કરો. // 2.5

4.3 તો પછી શું થોડી અમથી પ્રતિષ્ઠા તમારું ધ્યાનભંગ કરશે? કેટલી ત્વરાથી આપણે સૌ વિસરાઈ જવાના, આપણા પહેલાં અને પછીના અનંત સમયના અખાતો, તાળીઓના ગડગડાટનું ખોખલાપણું, તમારા દેખીતા સમર્થકોનું તકલાદીપણું, અને આ બધું જ્યાં ઘટે છે તે નાનીસૂની જગ્યા સમગ્ર પૃથ્વી અવકાશમાં એક ટપકાં સમાન છે અને આ બધાંમાં તમારું પોતાનું રહેઠાણ એક સૂક્ષ્મ છિદ્ર પણ નથી - તો અહીં કેટલા લોકો અને કેવા પ્રકારની તમારી પ્રશંસા કરશે!

તો છેવટે યાદ રાખો કે તમારી ભીતર જ તમારું આ નાનું એકાંતવાસ માટેનું સ્થાન છે. ઉપરના બધાથી પર ત્યાં કોઈ દુઃખો કે તણાવો નથી. ખુદના સ્વામી બનો અને બધી વસ્તુઓને એક વ્યક્તિ તરીકે, માનવ તરીકે, નાગરિક તરીકે અને ક્ષણભંગુર જીવ તરીકે જુઓ.

અને તમારે ડૂબકી મારવા માટેના તરત જ ઉપયોગી થાય તેવા બે વિચારો આ રહ્યા: પ્રથમ, કે વસ્તુઓ મનને સ્પર્શી શકતી નથી - તેઓ બાહ્ય છે અને નિષ્ક્રિય છે - તમારી આંતરિક વિચાર પ્રક્રિયાઓ ને દૃષ્ટિથી જ તમને ઉશ્કેરાટ થઈ શકે છે. બીજું, આ બધી જ વસ્તુઓ તમે તેને જોઈ રહ્યા છો તેવામાં જ બદલાઈ જવાની છે, અને થોડી વાર પછી તેમનું અસ્તિત્વ પણ નહીં હોય. સતત મનમાં એવી જ વસ્તુઓને યાદ કરો, જેમને તમે બદલાઈ ગયેલી જોયેલી જ છે. વિશ્વ પરિવર્તનશીલ છે: જીવન એક અભિપ્રાય છે. // 2.1, 2.3, 2.15, 2.16, 3.10, 3.13, 4.4, 4.27, 5.2, 5.8, 5.19, 6.4, 6.10, 6.11, 6.24, 6.32, 7.28, 7.32, 7.59, 7.67, 8.17, 8.48, 9.28, 9.39, 10.6, 10.8, 10.18, 10.23, 11.18, 12.11, 12.22, 12.26

4.4 જો આપણા સૌનું મન એક સમાન છે તો આપણી તર્કસંગતતા પણ સમાન છે જે આપણને બુદ્ધિશાળી જીવો બનાવે છે. જો આમ હોય તો આપણે શું કરવું જોઈએ અને શું નહીં તે નક્કી કરવા માટેની ક્ષમતા પણ સામાન્ય છે. જો આમ હોય તો કાયદા-કાનૂન પણ આપણા સૌને માટે સહિયારા છે અને તેથી આપણે સૌ નાગરિકો છીએ. જો આમ છે તો આપણે સૌ એક જ બંધારણ ધરાવીએ છીએ. અને વળી આમ હોય તો વિશ્વ એક પ્રકારની કમ્યૂનિટી જ છે. બીજી કઈ રીતે આમ કહી શકાય કે સમગ્ર મનુષ્ય જાતિ છેવટે એક સહિયારું બંધારણ જ ધરાવે છે?

તો અહીંથી, આ વિશ્વ સમાન આપણા શહેરમાંથી જ આપણે આપણું મન, આપણી બુદ્ધિશક્તિ, આપણા કાનૂનો ધરાવીએ છીએ - નહીં તો બીજે ક્યાંથી? જેમ મારો માટીનો હિસ્સો કોઈ પૃથ્વીમાંથી, પાણીનો હિસ્સો પાણી-તત્ત્વોમાંથી, શ્વાસની હવા કોઈ બીજા સ્રોતમાંથી, ગરમ અને અગ્નિનો હિસ્સો વળી બીજાં કોઈ તત્ત્વોમાંથી આવ્યો છે (કારણ કે શૂન્યમાંથી કશું આવતું નથી કે નથી શૂન્યમાં કશું પાછું ફરતું.) - એટલે મનનું પણ પોતાનું ઉગમસ્થાન છે. // 2.16

4.5 જીવનની માફક મૃત્યુ પણ પ્રકૃતિનું એક રહસ્ય છે - વિવિધ તત્ત્વો પહેલાં સંયોજાય છે અને પછી વિખેરાઈ જાય છે. આમાં ખરેખર ક્ષોભને કોઈ કારણ નથી : કારણ કે આમાં એક બુદ્ધિમાન જીવ માટે કશું જ અસામાન્ય કે તેના બંધારણથી વિરુદ્ધનું નથી. // 2.3, 2.14, 2.17

4.6 આવા લોકો માટે આ પ્રકારનું પરિણામ કુદરતી અને અનિવાર્ય પણ છે. જો તમે કોઈ બીજી અપેક્ષા રાખતા હો તો તમે એની અપેક્ષા રાખી રહ્યા છો કે અંજીર હવે પછી તેમનાં બીજ નહીં બનાવે. પરંતુ છેલ્લે એ યાદ રાખજો કે થોડા જ સમયમાં તમે બંને મૃત્યુ પામશો અને તેના બાદ તરત જ તમારાં નામો પણ વિસરાઈ જશે. // 2.1, 2.13, 3.4, 5.10, 5.17, 5.28, 5.33, 7.71, 8.14, 8.15, 9.11, 9.42, 9.43, 10.8, 10.30, 11.18, 11.33, 12.16

4.7 તમારો નિર્ણયકારી વિચાર કાઢી નાંખો અને તમે ‘ હું દુઃખી છું’ નો વિચાર પણ કાઢી નાંખ્યો હશે: ‘ હું દુઃખી છું’ નો વિચાર નીકળી જશે તો દુઃખ પણ આપમેળે જતું રહેશે. // 2.1, 2.6, 2.11, 2.15, 4.8, 5.19, 7.33, 12.25

4.8 જે મનુષ્યને તેની ભીતર ખરાબ નથી બનાવતું તે તેના જીવનને બદતર બનાવી શકે નહીં - તે તેના જીવનને બહારથી કે અંદરથી હાનિ પહોંચાડી શકે નહીં.

4.9 છેવટે આ જ બાબત શ્રેયકારી હતી તેથી પ્રકૃતિએ આમ જ કરવા સિવાય છૂટકો નહોતો.

4.10 ‘ વિશ્વમાં જે થાય છે તે સઘળું સાચું જ છે.’- આ કહેવતને કાળજીપૂર્વક તપાસો, અને તમને સમજાશે કે તે સાચું જ છે. સાચું કહેવાનો મારો અર્થ કેવળ કારણ અને અસરના સંદર્ભમાં નહીં, પરંતુ ‘ ન્યાય’ ના અર્થમાં છે- જાણે કે કોઈ ન્યાયાધીશ ચૂકવવાની રકમ માટે ફરમાન ન કરતા હોય. એટલે હવે તમે જે શરૂ કર્યું છે તેનું નિરીક્ષણ ચાલુ રાખજો, અને તમે જે પણ કરો તેને એક સારા માનવ બનવા સાથે જોડીને કરજો. તમારાં કાર્યોનાં દરેક ક્ષેત્રોમાં આને જાળવજો. // 5.8

4.11 જ્યારે કોઈ તમારી સાથે ખોટું કરે ત્યારે વસ્તુઓને તે કેવી રીતે જુએ છે, કે પછી તમે કેવી રીતે તેને સમજો તેવી તે અપેક્ષા રાખે છે તે પ્રમાણે તમારા અભિપ્રાય ન બાંધશો. વસ્તુઓ જેવી છે તેવી તેમને સત્યના પ્રકાશમાં જ જુઓ.

4.12 હંમેશાં આ બંને સિદ્ધાંતોને તૈયાર રાખો. પહેલો એ કે હંમેશાં મનુષ્યજાતિના શ્રેય માટે સત્તાધીશોએ જે નક્કી કર્યું હોય તેનું પાલન કરવું. બીજો, જો તમારા કોઈ ખ્યાલને બીજા કોઈ અન્ય વ્યક્તિ માર્ગદર્શન આપી સુધારે, તો તમારા ખ્યાલ કે દૃષ્ટિબિંદુને બદલવા. જોકે આ ફેરફાર વિશાળ જનહિત કે ન્યાયની પ્રતીતિમાંથી જ પ્રગટવો જોઈએ. અને તમારે પણ કોઈ દેખીતી મોજમજા કે લોકપ્રિયતા માટે નહીં, પણ તેવા જ કારણોસર આ રાહની પસંદગી કરવી જોઈએ. // 1.16, 2.6, 5.3, 6.21, 6.30, 7.5, 7.7, 7.12, 8.16, 10.12

4.13 “ શું તમારી પાસે બુદ્ધિમત્તા છે?” “ હા, છે.” “ તો પછી તેનો ઉપયોગ કેમ નથી કરતા? શું તમે એમ નથી ઇચ્છતા કે બુદ્ધિમત્તા પણ તેનું કાર્ય કરે? ”

4.14 તમે સમગ્રતાના અંશ તરીકે વજૂદ ધરાવો છો. જેમાંથી તમે જન્મ્યા તેમાં જ તમે વિલીન થઈ જવાના છો: અથવા બીજા શબ્દોમાં, તમે પરિવર્તન પામશો અને વિશ્વના સર્જક સિદ્ધાંતની પ્રક્રિયામાં સામેલ કરાશો. // 2.17

4.15 યજ્ઞવેદી પર અગરબત્તીના ઘણા ઢગ પડ્યા હોય છે: કોઈ પહેલાં ભસ્મમાં ફેરવાય છે અને બીજી પાછળથી. પણ છેવટે કોઈ ફર્ક નથી. // 3.7

4.16 જે લોકો આજે તમને વાનર કે પશુ તરીકે જુએ છે તેઓ દસ દિવસની અંદર જ તમને ઈશ્વર પણ ગણવા માંડશે- જો તમે તમારા સિદ્ધાંતો તરફ પાછા વળશો અને બુદ્ધિમત્તાને આદરપૂર્વક અપનાવશો.

4.17 ના, તમારી પાસે જીવવા માટે હજારો વર્ષ નથી. તાકીદીનો ભાર તમારા માથે છે. જ્યાં સુધી તમે જીવો છો અને બની શકો છો ત્યાં સુધી સારા બનો. // 3.4, 4.10, 4.25, 7.15, 10.16

4.18 તમારા પાડોશીઓ શું કહે છે, વિચારે છે કે કરે છે તેના તરફ ન જોઈને તમારું લક્ષ્ય કેવળ તમારાં કર્મો પર જ રાખો; તેમને ન્યાયી, આદરણીય અને શુભથી તરબોળ રાખો. તેનાથી વધુ મનની હળવાશ શું હોઈ શકે! તેથી આજુબાજુનાં અનિષ્ટ ચરિત્રોની તરફ નજર ભટકાવ્યા સિવાય સીધા તમારા લક્ષ્ય તરફ દોડો. // 2.6, 3.4, 4.6, 4.28, 5.3, 5.4, 5.10

4.19 જે પોતાને થોડી ઘણી નામના પ્રાપ્ત થાય અને આસપાસમાં ઊડવા માંડે તે એમ કલ્પવામાં નિષ્ફળ જાય છે કે તેને યાદ કરનાર બધા થોડા સમયમાં જ મૃત્યુ પામશે - અને તે પોતે પણ. બધા વારસો માટે પણ આમ જ થશે- અને આમ ત્યાં સુધી થશે જ્યાં સુધી તેની સ્મૃતિ ભૂંસાઈ જશે, જેમ કોઈ દીવડાઓની શૃંખલાને બુઝાવી દેવામાં આવે.

પણ ધારો કે તમને યાદ કરનારા અમર હોય અને તમારી સ્મૃતિ ચિરંજીવી રહે. તો પણ તેનાથી તમને શું? અને મારો કહેવાનો અર્થ કેવળ એવો નથી કે આ મૃત લોકો માટે જ

નિરર્થક છે, પરંતુ તમે જીવિત હો તો પણ પ્રશંસાનો અર્થ છે - સિવાય કે તે તમારી જીવનશૈલીને થોડી આરામદાયક બનાવે. તમે આજે તો પ્રકૃતિની એ સોગાતનો અવસર ગુમાવી જ રહ્યા છો જે અન્ય લોકોના શબ્દો પર નિર્ભર નથી. // 3.10, 4.20, 7.34

4.20 જે પણ વસ્તુ કોઈ પણ રીતે સુંદર છે તેનું સૌંદર્ય પ્રકૃતિગત અને તેની મેળે જ પર્યાપ્ત છે. તેને કોઈ પ્રશંસાની જરૂર નથી. પ્રશંસાથી કોઈ બાબત વધુ સારી કે વધુ નરસી થતી નથી. લોકો જેને સામાન્ય રીતે કળા માને છે તે ખ્યાલને પણ આ લાગુ પડે છે. જેમ કે ભૌતિક વસ્તુઓ અથવા કળાકૃતિઓ.

તો શું જે ખરેખર સૌંદર્યપૂર્ણ છે તેને પોતાના ઉપરાંત કશાની જરૂર છે ખરી? ના, જેમ કાયદાઓને આવી જરૂર નથી, સત્યને જરૂર નથી, માયાળુપણા કે એકસૂત્રતાને પણ જરૂર નથી. આમાંની કઈ બાબત પ્રશંસામાંથી પોતાનું સૌંદર્ય મેળવે છે કે પછી ટીકાથી કરમાઈ જાય છે? શું નીલમ હીરાના વખાણ ન કરો તો તે પોતાનું રૂપ ગુમાવી દે છે? કે પછી સોનેરી, હાથીદાંત જે જાંબુડિયા હીરા? કે પછી સારંગી? કે કટાર? કે પુષ્પ? કે ઝાંખરા? // 3.4, 3.6, 4.3, 4.19, 6.16, 8.52, 8.53, 9.30, 9.34, 10.34, 10.35

4.21 તમે એમ પૂછી શકો કે જો આત્મા કદી મરે નહીં તો અનાદિકાળથી આટલા બધા જીવોને હવા કેવી રીતે પૂરી પાડી શકાત? તો વિચારો કે શાશ્વતકાળથી પૃથ્વીના પેટાળમાં તો આ બધા મૃત ધરબાયેલા છે જ, તો તે કેવી રીતે શક્ય બન્યું છે? જેમ પૃથ્વી પર શરીરો નિર્ધારિત સમયે રહે છે અને પછી તેમનાં પરિવર્તન અને વિઘટન બીજાં શરીરો માટે જગ્યા બનાવે છે, તેવું જ હવામાં વિલીન થતા આત્માઓ માટે પણ છે. તે થોડા સમય માટે રહે છે, પછી બદલાય છે, ઓગળી જાય છે, યા તો અગ્નિ દ્વારા રાખ થાય છે, અને આમ તેઓ સમગ્રતાના પુનઃસર્જનના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે. આ પ્રકારે તેઓ ક્રમિક રહેવાસીઓ માટે જગ્યા બનાવે છે. જો આત્મા જીવતા જ રહેતા હોય તો તેનો આ એક ખુલાસો હોઈ શકે.

આપણે ખાલી અનેક શરીરોને દફન કરીએ છીએ તેની જ નહીં, પણ દરરોજ આપણે જે પ્રાણીઓને અને અન્ય જીવોને ખાઈએ છીએ તેમની સંખ્યાને પણ ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ. આ ખૂબ મોટી સંખ્યા છે, જે ખાનારાઓના શરીરમાં દફન થાય છે તેમ જ કહેવાય અને છતાં તેમના માટે પણ જગ્યા રહે છે કારણ કે છેવટે તેમનું રક્તમાં રૂપાંતર થાય છે અને તેઓ હવા અને અગ્નિનાં તત્ત્વોમાં ફેરવાઈ જાય છે.

આ બધાનું રહસ્ય કેવી રીતે ઉકેલવું? તમે ભૌતિક વસ્તુઓને તેમને ચલાવનાર તત્ત્વથી અલગ પાડીને આમ કરી શકો. // 3.3, 3.6, 3.11, 5.13, 7.29, 8.3, 8.11, 9.25, 9.37, 10.38, 12.8, 12.10, 12.18, 12.29

4.22 આમતેમ મનને ભટકવા ન દો. દરેક પ્રેરણાના આવેગ વખતે જે સાચું હોય તે કરો, દરેક વિચારમાં જે સત્ય છે તેને જ વળગી રહો. // 2.2, 3.14

4.23 હે વિશ્વ, તારી સંવાદિતા જ મારી સંવાદિતા છે. તું જે શ્રેષ્ઠ સમયની પસંદગી કરે છે, તે મારા માટે ક્યારેય ખૂબ વહેલો કે ખૂબ મોડો હોતો નથી. પ્રકૃતિ, તારી ઋતુઓ જે પણ લાવે છે તે મારા માટે ફળ સમાન છે - સૌ તારામાંથી જ આવે છે, તારી અંદર જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને પુનઃ તારી અંદર જ પાછા ફરે છે. કવિ કહેતા હશે કે ' અમુકતમુક મનુષ્યે સ્થાપેલું મારું પ્રિય શહેર' - પરંતુ શું આમ ન કહી શકાય કે ' વિશ્વનું સ્થાપેલું મારું પ્રિય શહેર? // 2.16, 7.9, 9.10, 10.21, 12.23, 12.35

4.24 ડિમોક્રીટસ કહે છે કે, " જો તમારે ખુશ રહેવું હોય તો થોડુંક જ કરો", પરંતુ શું એવું કહેવું વધારે ઉચિત નથી કે જે આવશ્યક છે તે જ કરો, પ્રાકૃતિક રીતે સામાજિક જીવ તરીકે જે સૂઝે તે કરો, તમારી બુદ્ધિશક્તિ જે કરવાનું કહે તે જ કરો?

આપણે જે પણ કહીએ કે કરીએ છીએ તેમાંથી મોટા ભાગનું બિનજરૂરી હોય છે. ખપ કરતાં વધારાનું કાઢી નાંખો તો તમારી પાસે વધુ સમય શેષ રહેશે અને મગજમારી

ઓછી થશે. તેથી દરેક કિસ્સામાં વ્યક્તિએ આમ પૂછવું જોઈએ : "શું ખરેખર આ જરૂરી છે, કે જરૂરી નથી?" જે બિનજરૂરી છે અને દૂર કરવાનું છે તે કાર્યોને નહીં પણ વિચારોને પણ લાગુ પડે છે: જો નકામા વિચારો નહીં રહે તો નકામાં કાર્યો પણ નહીં થાય. // 3.3

4.25 જો તમે આમ કરશો તો તમને અનુભવ થશે કે એક સારો માનવ કેવી રીતે જીવે છે - એવો માનવ જે પોતાને પ્રકૃતિ તરફથી જે મળ્યું છે તેનાથી સંતુષ્ટ છે અને જેને પોતાનાં ન્યાયી કર્મો અને માયાળુપણાથી સંતોષ છે.

4.26 તમે એ જોઈ-સમજી લીધું, હવે આ જુઓ. ફોગટની લપમાં ન પડો, ખુદને સરળ રાખો. કોઈએ કશું ખોટું કર્યું? તેણે પોતાની સાથે જ ખોટું કર્યું છે. શું તમને કશું થઈ ગયું છે? ઠીક છે. તમારી સાથે જે પણ થાય છે તે અખંડ વિશ્વે શરૂઆતથી જ નક્કી કરીને રાખ્યું છે અને તે તમને તમારા પ્રારબ્ધ તરફ જ દોરી રહ્યું છે સાર એ છે કે જીવન ટૂંકું છે: વર્તમાન સમયનો બુદ્ધિપૂર્વક અને ન્યાયપૂર્વક ફાયદો ઉઠાવી લો. સ્વસ્થ અને હળવા રહો. // 2.1, 2.6, 2.13, 2.14, 3.10, 4.48, 5.10, 6.32, 7.29, 7.68, 8.36, 8.44, 9.29, 9.41, 11.13, 12.3, 12.26

4.27 કાં તો વિશ્વ શિસ્તબદ્ધ છે કે પછી અનેક પદાર્થોનું મિશ્રણ છે છતાં કોઈક રીતે તો વ્યવસ્થિત છે. જો વિશ્વમાં અરાજકતા હોય તો તમારી અંદર કોઈ અંગત વ્યવસ્થા કેવી રીતે અસ્તિત્વ ધરાવી શકે? વિશેષ કરીને જ્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે દરેક બાબતો વિશિષ્ટ છે અને છતાં એકમેકમાં પ્રસરે છે અને એકમેકને પ્રતિસાદ આપે છે. // 4.3, 6.10

4.28 દુષ્ટનું ચારિત્ર્ય એટલે - કાયર, નામર્દ, જડ ચારિત્ર્ય, કોઈ મૂર્ખ કે લાગણીશૂન્ય પ્રાણીનું ચારિત્ર્ય – બાલિશ, બુદ્ધિહીન, કપટી, અણઘડ, સ્વાર્થી કે ભાડૂતી, જુલમી. // 4.18

4.29 અજાણી વ્યક્તિ એ છે જે વિશ્વની અંદરની વસ્તુઓને પારખી શકતી નથી અને આ વ્યક્તિ જે વિશ્વની ઘટનાઓને ઓળખી શકતી નથી તેનાથી ઓછો અજ્ઞાની નથી. ભાગેડુ એ છે જે સામાજિક સિદ્ધાંતથી દૂર ભાગે છે. આંધળો એ છે જે મનના ચક્ષુઓને બંધ કરી દે છે. ભિખારી એ છે જે પોતે જીવન માટે જરૂરી બાબતો પોતાની અંદર ધરાવતો નથી અને બીજાઓ પર અવલંબિત રહે છે. વિશ્વ પર કૅન્સરની ગાંઠ સમાન એ છે, જે પોતાને પ્રકૃતિ તરફથી જે મળ્યું છે તે માટે અસંતુષ્ટ હોય, અને જે પોતાને આપણા સહિયારા સ્વમાનથી અલગ કરી અતડો રહે (કારણ કે આપણને જે

મળે છે તે પ્રકૃતિ તરફથી જ મળે છે અને તમારી સાથે પણ તેમ જ થયું છે). ભાંગફોડીયો એ છે કે સૌ બુદ્ધિમાન જીવોના આત્માથી પોતાના આત્માને વિભાજિત કરી નાંખે છે, જે ખરેખર તો એકાંતમાં જ ભંગાણ છે. // 5.8, 8.34, 8.52, 9.9, 11.8, 12.1

4.30 એક ફિલસૂફ પાસે શર્ટ નથી, બીજા પાસે પુસ્તક નથી. એક બીજો અર્ધનગ્ન કહે છે, " મારી પાસે રોટી નથી, પણ હું મારી બુદ્ધિમત્તાને વફાદાર છું." મારી પાસે શીખવા માટેનાં બધાં સાધન-સગવડ છે છતાં હું વફાદાર નથી.

4.31 તમે જે કળા શીખ્યા છો તેને ચાહો અને તેમાં જ ખુશ રહો. તમારું બાકીનું જીવન પૂરા હૃદયથી માનવ તરીકે ઈશ્વરને સમર્પિત કરી વ્યતીત કરો અને ખુદને ક્યારેય અન્ય વ્યક્તિના ગુલામ કે જુલમગાર ન બનાવો.

4.32 વેપસ્યિન રાજાના સમયનું ઉદાહરણ લો. તે સમયે તમે બધું એકસરખું જ જોશો. લોકો લગ્ન કરે છે, બાળકોને જન્મ આપે છે, માંદા પડે છે, મરી જાય છે, લડે છે, મિજબાનીઓ કરે છે, વેપાર કરે છે, ખેતી કરે છે, ખુશામત કરે છે, અન્યોને કનડે છે, વહેમાય છે, કાવતરા કરે છે, અન્યોના મૃત્યુને ઇચ્છે છે, તેમને જે મળ્યું છે તે માટે બડબડાટ કરે છે, પ્રેમમાં પડે છે, ધનસંપત્તિ એકઠી કરે છે તથા રાજા કે રાજદૂત બનવાની મહત્ત્વાકાંક્ષા સેવે છે. અને હવે એ લોકોનું જીવન ખતમ થઈ ગયું છે, અદૃશ્ય થઈ ગયું છે.

હવે ત્રજન રાજાનો સમય તપાસો. ફરી બધું આવું જ હતું. હવે એ જીવન પણ સમાપ્ત થઈ ગયું છે.

આ જ રીતે બીજા યુગો અને સમગ્ર રાષ્ટ્રોના ઇતિહાસને પણ જુઓ. કશું વિશેષ કરવા માંગતી કેટલીક જિંદગીઓ છેવટે શીઘ્ર પતન પામી છે અને પંચમહાભૂતમાં વિલીન થઈ ગઈ છે. આ બધા ઉપરાંત તમારા મનમાં એમનો પણ વિચાર કરો જેમને તમે પોતે ફોગટનો સંઘર્ષ કરતા જોયા છે, જેમણે પોતાના પ્રાકૃતિક બંધારણને અનુરૂપ વર્તવાનો ઇન્કાર કર્યો- જેને જ તેમણે વળગીને જીવવામાં સંતોષ લેવો જોઈતો હતો. અને આ સંદર્ભમાં તમારે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે આપણા દરેક કર્મ પર કેટલું ધ્યાન આપવું તે જે-તે કર્મના મહત્ત્વના પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ - જેથી જે બાબતો મહત્ત્વની ન હોય તેને તમે વધુ સમય ન આપો તો તેનાથી તમે વ્યગ્ર ન થાઓ. // 7.3, 7.48, 9.30

4.33 ઘણા સમય પહેલા જે શબ્દો સામાન્ય ઉપયોગમાં હતા તે આજે બિલકુલ ભુલાઈ ગયા છે. તે જ પ્રમાણે કેટલાંક નામો, જેમની ક્યારેય આપણે ગણના કરતા હતા, તે પણ નામશેષ થઈ ગયા છે - જેમ કે કેમિલસ, કેસિઓ, બોલિસસ, ડેન્ટાટસ, સિપિઓ, કરો અને પછી ઓગસ્ટસ, હેડ્રીયન અને એન્ટોનિયસ. બધી જ વસ્તુઓ ધીમે ધીમે અલોપ થઈ જાય છે દંતકથા બની જાય છે, અને તે પણ ઝડપથી વિસ્મૃતિમાં ડૂબી જાય છે. અને હું આ એવા લોકોની વાત કરી રહ્યો છું જેઓ ઇતિહાસમાં સરસ રીતે ચમક્યા હતા. બાકીના લોકો તો જેઓ છેલ્લા શ્વાસ મૂકે છે કે તરત દૃષ્ટિમાંથી અને જાણમાંથી પણ ઓઝલ થઈ જાય છે. આમ પણ સદાકાળ ટકે તેવી સ્મૃતિ છે શું? છેવટે શૂન્યાવકાશ જ છે.

તો મનુષ્યે તેના પ્રયત્નો કઈ દિશામાં કરવા જોઈએ? તો એ આ જ છે - સાચું મન, વિશાળ જનહિત માટે કાર્યરત રહેવું, જૂઠું બોલવા માટે અક્ષમ વાણી, જે પણ ઘટે છે તેને આવશ્યક ગણી વધાવવાનો અભિગમ, સમજી શકાય તેમ અને તેવા જ સ્પષ્ટ ઉગમસ્થાનથી વહેનારા બનવું. // 1.14, 1.16, 1.24, 6.30, 9.1

4.34 ખુદને ક્લોથો નામની દેવીને શરણે કરો. તમારા જીવનના દોરાને જે જાળમાં તેને

ગૂંથવું હોય તે ગૂંથવા દો.

4.35 સ્મૃતિ અને સ્મૃતિ માટેના વિષયો - બંને છેવટે ક્ષણભંગુર છે.

4.36 પરિવર્તન દ્વારા જે પણ થાય છે તેનું સતત નિરીક્ષણ કરો અને સમગ્ર વિશ્વની પ્રકૃતિને અસ્તિત્વના એક સ્વરૂપને બીજા સમાન પણ નૂતન સ્વરૂપમાં રૂપાંતરિત કરવા કરતાં વધુ કશું પ્રિય નથી, તેનાથી ખુદને માહિતગાર કરો. જે પણ બાબત અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે છેવટે તેના પછી જન્મ લેનાર બાબતના બીજ સમાન જ છે. પરંતુ તમે તો બીજનો અર્થ એવો જ જાણો છો કે જેને પૃથ્વીમાં રોપી શકાય, કે ગર્ભમાં આરોપાય - અને આ કોઈ ફિલસૂફી ભરેલી વિચારસરણી નથી. // 2.3

4.37 મૃત્યુ ઝડપભેર તમારા પર આવી પહોંચવાનું છે, અને હજુ તમે મનથી સ્પષ્ટ, સ્વસ્થ અને શાંત, બાહ્ય નુકસાનના ડરથી મુક્ત, બધા લોકો પ્રત્યે માયાળુ કે ન્યાયપૂર્ણ કર્મ જ ખરું ડહાપણ છે તેની પ્રતીતિસભર નથી.

4.38 શાણા મનુષ્યોના મનને તપાસો: જુઓ કે તેઓ શું કરે છે અને શાને ટાળે છે.

4.39 બીજા લોકોના સંચાલક મનથી કે સંજોગોના પરિવર્તનથી તમને કશી હાનિ પહોંચી શકતી નથી. તો પછી હાનિ ક્યાં પહોંચે છે? તમે જે હિસ્સાથી આ બધા વિશે અભિપ્રાય બાંધો છો ત્યાં તમને હાનિ પહોંચે છે. તો તમે કોઈ અભિપ્રાય જ ન બાંધો તો બધું ક્ષેમકુશળ જ રહેવાનું છે. તેની સૌથી નજીક છે તેવાં તમારાં શરીર પર છરી કે દાહક પદાર્થ લાગી શકે છે, તે સડી ને કોહવાઈ જાય છે, છતાં જે માનસિક ક્ષમતાથી તમે અભિપ્રાય બાંધો છો તે અલિપ્ત રહેવી જોઈએ. એટલે કે તેણે જે પણ થાય છે તેમાંથી કશાને સારું-નરસું ન ગણવું જોઈએ - જે ખરેખર સારા અને નરસા, તમામ મનુષ્યો સાથે ઘટી જ શકે છે. કારણ કે મનુષ્ય પ્રકૃતિને અનુસરે કે નહીં, પણ તેની સાથે જે ઘટે છે તે પોતે પ્રકૃતિને અનુરૂપ કે વિરુદ્ધ હોતું નથી. // 2.1, 2.6, 2.15, 4.7, 5.19, 7.68, 8.41

4.40 વિશ્વનો હંમેશાં એક જ જીવંત બાબત તરીકે વિચાર કરો, જાણે તે એક જ પદાર્થનું અને એક આત્માનું બનેલું હોય. કેવી રીતે બધું જ આ એક જ ચેતનામાં શોષાઈ જાય છે; કેવી રીતે એક જ પ્રેરણા તેની બધી ગતિવિધિઓને સંચાલિત કરે છે; કેવી રીતે સઘળી બાબતો બધી જ ઘટનાઓમાં સહભાગી થાય છે; એ જ જાળું અને એના સૌ તાણાવાણા. // 4.45, 6.38, 7.9

4.41 એપિક્ટેટસ કહેતા કે તમે એક મૃતદેહ ધરાવતો આત્મા જ છો. // 1.7, 9.24

4.42 પરિવર્તન: તેની પ્રતિક્રિયામાં અંતર્ગત કશું જ ખરાબ નથી, અને તેના પરિણામમાં અંતર્ગત કશું જ સારું નથી.

4.43 સર્જન એક નદી સમાન છે અને તેમાં સમય એ તોફાની વહેણ છે. જેવું નદીનું એક વહેણ નજરમાં આવે છે કે તરત તે આગળ પણ ચાલ્યું જાય છે અને બીજું તેની પાછળ આવે છે. તે પણ છેવટે તેના રસ્તા પર આગળ વધી જાય છે. // 2.17, 5.23, 6.15, 7.19, 9.29

4.44 જે બધું ઘટે છે તે નિયમસર અને જાણીતું જ છે, જેમ કે વસંતમાં પુષ્પો અને ગ્રીષ્મમાં ફળો આવે છે તે જ પ્રમાણે રોગો, મૃત્યુ, બદનામી અને કાવતરાં - અને બીજું બધું જ કે જે કેવળ મૂર્ખાઓને જ સુખ કે દુઃખ આપે છે.

4.45 જે પાછળથી આવે છે તે પહેલાં ચાલ્યું ગયું તે સાથે સંબંધિત છે. તે કોઈ ભિન્ન ભિન્ન

વસ્તુઓની અલગ અલગ ગણના નથી, જે કોઈ ચોક્કસ શૃંખલામાં ઘટે છે, પરંતુ તેમની પાછળ એક તાર્કિક જોડાણ છે અને જેમ હયાત વસ્તુઓ એક સંવાદિતાભરી રીતે એકમેક સાથે જોડાયેલ છે તેમ જ જેમ અસ્તિત્વમાં આવવાનું છે તે પ્રક્રિયા પણ આશ્ચર્યકારક રીતે તેની સાથે સંબંધિત હોય છે.

4.46 હેરાક્લિટસને હંમેશાં યાદ રાખો: “ માટીનું મૃત્યુ એ પાણીનો જન્મ છે; પાણીનું મૃત્યુ એ હવાનો જન્મ છે; હવાનું મૃત્યુ એ અગ્નિનો જન્મ છે અને તેથી સૌ ઊલટું પણ.” જેઓ પોતાના ઘરનો રસ્તો ભૂલી જતા હતા તેવી તેમની છાપને પણ યાદ રાખો. તેઓ કહેતા કે મનુષ્યો પોતાની સૌથી વફાદાર સાથી બુદ્ધિમત્તા, જે બધી બાબતોનું સંચાલન કરે છે, તેનાથી જ વિરુદ્ધમાં વર્તતા. અને રોજબરોજના અનુભવો તેમને આશ્ચર્ય પમાડતા. ને આપણે નિદ્રામાં હોઈએ, ઊંઘમાં વાણી-વર્તનની ભ્રમણા થતી હોય તેવી રીતે બોલવું-ચાલવું ન જોઈએ. કે પછી આપણે એવાં બાળકો ન બની રહેવું જોઈએ, જેઓ તેમનાં માતાપિતા જે પણ કહે તે આમ જ સ્વીકારી લે. // 2.3, 3.3, 4.29, 12.1, 12.13

4.47 અગર તમને ઈશ્વર કહે કે તમે આવતીકાલે અથવા વધુમાં વધુ પરમ દિવસે મૃત્યુ પામશો, તો જો તમે પૂરેપૂરા કાયર ન હો, તો તે એક દિવસના ફર્કને તમે મહત્ત્વ નહીં આપો, કારણ કે એ ખૂબ નાનો સમયગાળો છે. પરંતુ એ જ પ્રમાણે તમારે આવતીકાલનું જીવન કે અમુકતમુક વર્ષની જિંદગીમાં પણ વધુ મોટો ફર્ક ન માનવો જોઈએ.

4.48 તેમના પોતાના દર્દીઓ પાસે ભૂકુટિ ઊંચીનીચી કર્યા પછી કેટલા ડૉકટરો પોતે જ મૃત્યુ પામ્યા છે તેનો સતત વિચાર કરો; કેટલાય જ્યોતિષીઓએ જાણે મૃત્યુ મહત્ત્વનું હોય તેમ અન્યોના મૃત્યુ વિશે ભવિષ્યકથન કરી પોતે મરી પરવાર્યા છે. કેટલા ફિલસૂફોએ મૃત્યુ અને અમરત્વ પર અનંત ચર્ચા કરીને છેવટે મૃત્યુને ભેટ્યા છે. બીજા કેટલાયને મારીને શૂરવીરો પોતે મોતને ઘાટ ઊતર્યા છે. કેટલાય જુલમીગારોએ મનુષ્યો પર પોતાની સત્તાથી અત્યાચારો કર્યા, જાણે તેઓ પોતે અમર હોય. વિચારો કે કેટલાં અગણિત સમગ્ર શહેરો - જેવા કે હેલિસ, પોમ્પી, હરક્યુલેનિયમ વગેરે મૃત્યુ પામેલાં છે.

હવે તમે જેમને જાણતા હતા તેવા સૌની યાદી જોઈ જાઓ. કોઈ મનુષ્ય પોતાના મિત્રની દફનવિધિમાં સામેલ થાય છે અને પછી તે પોતે પણ દફનાઈ જાય છે, અને પછી તેની પાછળ બીજો કોઈ પણ - અને આ બધું કેટલા ટૂંકા ગાળામાં થઈ જાય છે. આનું તારણ શું? તમારે હંમેશાં મનુષ્યજીવનને ટૂંકું અને નજીવું સમજવું જોઈએ. ગઈકાલનો શુક્રકોષ આવતીકાલનું મમી કે રાખ છે.

એટલે મનુષ્યે આ ટચૂકડા સમયમાંથી પ્રકૃતિ સાથે સૂરમાં રહી પસાર થઈ જવું જોઈએ, અને તેમાંથી આનંદપૂર્વક વિદાય લેવી જોઈએ- જેમ પાકું થાય તો ઓલિવનું ફળ વૃક્ષ પરથી ખરી પડે છે- જે પૃથ્વીએ તેને જન્મ આપ્યો અને જે વૃક્ષે તેનો ઉછેર કર્યો તેમના માટે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરતાં કરતાં તે વિદાય લે છે. // 2.17, 5.10, 5.33, 7.47, 8.24, 8.37, 9.28, 10.31, 12.27, 12.33

4.49 સમુદ્રકિનારે આવેલા ખડકોની જેમ બનો, જેમને તોડવા સમુદ્ર સતત તેમના પર અફળાયા કરે છે. પરંતુ તેઓ મક્કમ ઊભા રહે છે અને છેવટે જાણે આકુળવ્યાકુળ મોજાં તેમની ફરતે શાંત થઈ જાય છે.

“એ મારું બદનસીબ છે કે આવું મારી સાથે થયું.” ના, તમારે ખરેખર આમ કહેવું જોઈએ: “એ મારું સદનસીબ છે કે આવું મારી સાથે થયું છતાં હું તેને પીડા વિના સહન કરી શકું છું - નથી હું વર્તમાનથી કચડાતો, કે નથી ભવિષ્યથી ભયભીત થતો.” કારણ કે આવું તો દરેક મનુષ્ય સાથે થઈ શકે છે, પરંતુ દરેક વ્યક્તિ તેને પીડા વિના સહન કરી શકતો નથી. તો પછી આપણી સહનશીલતાનું સદ્ભાગ્ય જોવાની જગ્યાએ ઘટનામાં દુર્ભાગ્ય શું કામ જોવું? અથવા સામાન્ય રીતે જે મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં અપવાદરૂપ નથી તેવી કોઈ પણ બાબતને તમે મનુષ્યનું દુર્ભાગ્ય કહેશો ખરા? અને જે પ્રકૃતિના હેતુથી જે વિરુદ્ધ ન હોય તેને મનુષ્યની પ્રકૃતિમાં અપવાદ ગણશો ખરા?

તો સરસ. હવે તે હેતુ શું છે તે તમે જાણી ગયા છો. તો પછી આ ઘટનામાં એવું કશું પણ છે જે તમને ન્યાયી, ઉચ્ચ મનના, સ્વ પર નિયંત્રણ ધરાવનારા, બુદ્ધિશાળી, વિવેકપૂર્ણ, સત્યનિષ્ઠ, ગૌરવશાળી અને મુક્ત બનતાં અટકાવી શકે? કે પછી આ બધામાંથી કોઈ પણ ગુણોનું આયોજન જેનાથી મનુષ્યના યોગ્ય સ્વભાવને પરિપૂર્ણ કરી શકાય? તેથી ભવિષ્યની કોઈ પણ ઘટનામાં તમે ઉદાસ થાઓ તો આ સિદ્ધાંતને યાદ કરશો: "આ કાંઈ દુર્ભાગ્ય નથી, પરંતુ ખુદને વફાદાર રહી તેને સહન કરવું તે સદ્ભાગ્ય જ છે. " // 7.58, 15.61

4.50 મૃત્યુને યોગ્ય પરિમાણમાં મૂકવા માટે, જો કે એને ફિલસૂફી ન કહી શકાય, એક અસરકારક રસ્તો એ છે કે જેઓ લાંબા જીવનને વળગી રહ્યા હોય તેમનું લિસ્ટ બનાવવું. જેઓ અકાળે મૃત્યુ પામ્યા હોય તેમના કરતાં તેમને વિશેષ શું લાભ થયો? હવે તો આ બધા તેમની કબરોમાં જ છે - કેડિશિનસ, ફેબિયસ, જુલિયાનસ, લિપિડસ અને તેવા બીજા ઘણા, જેમણે પહેલાં અન્યોની અંતિમક્રિયામાં ભાગ લીધો અને પછી ખુદની પણ. સત્ય એ છે કે આપણે જે અંતર કાપવાનું છે તે નજીવું છે પરંતુ આપણે એવા પગ ઘસડતાં ને ઢસરડો કરતાં, એવી કમજોર સંગત અને એવાં નબળાં શરીરમાં આ અંતર કાપીએ છીએ. તો આમાં પછી કશું મહાન નથી. તમારી પાછળના વિશાળ સમયના અખાતને જુઓ અને આગળ આવેલી બીજી અસીમતાને જુઓ. આ દૃષ્ટિકોણથી જોતાં ત્રણ દિવસના નવજાત શિશુમાં કે ત્રણ પેઢી જીવંત વ્યક્તિમાં શું ફર્ક છે? // 2.14, 3.4, 3.7, 3.24, 4.6, 5.10

4.51 હંમેશાં દોડવા માટે ટૂંકો રસ્તો લો: અને પ્રકૃતિનો રાહ સૌથી ટૂંકો હોય છે. તેથી સૌથી વધુ સ્વસ્થ રહીને તમે જે પણ કહો કે કરો. આવા હેતુથી મનુષ્ય બધા ઢસરડા અને પીડાથી, બધી સાચવવા અને દંભદેખાડાની જરૂરિયાતોથી મુક્ત થઈ શકે છે. // 4.18, 5.4, 4.32, 4.33

નોંધપોથી ૫

BOOK 5

"The soul becomes dyed with the colour of its thoughts."

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૫

5.1 જ્યારે વહેલી સવારે જાગીને ઊઠવામાં તમને આળસ આવતી હોય તો મનમાં આ વિચારને તૈયાર રાખો: "એક મનુષ્ય તરીકે કામ કરવા માટે ઊઠવાનું છે. જેને માટે મારો જન્મ થયો છે, જે હેતુઓ માટે મને જન્મ થયો છે તે જ કાર્યો કરવા ઊઠીને બહાર જવા માટે મને આળસ અને અણગમો છે? કે પછી મારો જન્મ ધાબળાઓ લપેટી હૂંફાળા રહેવા માટે થયો હતો? " "હા, પણ સૂવાની કેવી મઝા છે." તો શું તમે કેવળ મોજમઝા માટે જ જન્મ્યા છો, કશું કરવા માટે નહીં?

શું તમે એ નથી જોઈ રહ્યા કે વનસ્પતિ, પ્રાણીઓ, કીડીઓ, કરોળિયા, માખીઓ વગેરે સૌ પોતપોતાનું કર્મ કરી રહ્યાં છે, અને તેઓ દરેક છેવટે વિશ્વમાં એક ક્રમ જાળવી રાખવા પોતાનું યોગદાન આપી રહ્યાં છે? તો પછી એક મનુષ્ય તરીકે તમારે શા માટે કામ નથી કરવું - તમને તમારી પ્રકૃતિ જે ઈચ્છે છે તે માટે કામ કરવા દોડી જવાની ઉતાવળ કેમ નથી? "પરંતુ માણસને આરામ પણ જોઈએ." હા તે બરાબર છે - હું તેની સાથે સહમત છું. પરંતુ કુદરતે આરામ માટેની પણ સીમાઓ બાંધેલી છે, જેમ તેણે ખાવા-પીવા વગેરેની પણ મર્યાદા બાંધેલી છે, અને છતાં તમે આ હદો પાર કર્યા કરો છો. અને ખરેખર તમે તમારાં કાર્યો માટે આમ નથી કરતા - ત્યાં તો તમે તમારી ક્ષમતા કરતાં ઘણા નીચા જ રહો છો.

મુદ્દો એ છે કે તમે ખુદને પ્રેમ જ નથી કરતા - નહીં તો તમે તમારી પોતાની માનવ પ્રકૃતિ અને તેના તમારા માટેના હેતુઓને ચાહો જ. બીજા મનુષ્યો તેમની ધ્યેયલક્ષી પ્રવૃત્તિઓને એટલી ચાહે છે, અને તેમની પાછળ એટલા તન્મય થઈ કામ કરે છે, કે તેઓ નાહવાનું અને ખાવાનું પણ વિસરી જાય છે. લુહારને તેના ધાતુઓના કામની, નૃત્યકારને તેના નૃત્ય માટેની, કંજૂસને તેના ધનમાં અને મહત્ત્વાકાંક્ષીને પોતાની બે ક્ષણની નામનાની જેટલી પડેલી હોય છે, તેટલો જ રસ અને આદર તમને તમારા પોતાની પ્રકૃતિનાં કાર્યોમાં નથી. એ બધા લોકો પોતાના રસની પ્રવૃત્તિઓ માટે ઘેલા હોય તો તેમને માટે તે ભોજન અને નિદ્રા પણ છોડી દે છે. અને તમને એમ લાગે છે કે સામાજિક કાર્યો ઓછાં મહત્ત્વનાં છે કે પૂરા પ્રયત્નો કરવા માટે ઓછાં મહત્ત્વનાં છે? // 1.1, 1.14, 1.17, 2.1, 2.9, 3.5, 4.12, 4.49, 5.3, 5.15, 5.16, 5.25, 5.29, 6.2, 6.16, 6.39, 6.44, 6.54, 6.58, 7.20, 7.36, 7.53, 7.55, 8.1, 8.5, 8.26, 9.9, 9.29, 9.31, 9.42, 10.10, 10.33, 11.5, 11.7, 11.18

5.2 જે દુઃખદાયક કે બિનઉપયોગી હોય તેવી દરેક છાપને મનની બહાર કાઢી નાંખવી કે મનમાંથી તેમનું કાયમ માટે નામોનિશાન મટાવી દેવું, અને પછી સંપૂર્ણ રીતે શાંત બની રહેવું એ ખરેખર કેટલું આસાન છે. // 2.15, 4.3, 7.28, 12.2

5.3 જે શબ્દ કે કર્મ પ્રકૃતિને અનુરૂપ છે તે જ તમારા માટે યોગ્ય છે તેવો નિર્ણય કરો, અને તેના પછી કોઈ પણ વ્યક્તિ તેની ટીકા કે દલીલ દ્વારા તમને તેમાંથી ન ચળાવી શકે તેનું ધ્યાન રાખો. જો કોઈ વસ્તુ કહેવા કે કરવા માટે સારી જ છે તો તે પરનો

તમારો અધિકાર ન છોડો. બીજા બધા લોકો તેમના પોતાના મનથી દોરવાય છે અને તેમનાં આવેગ-પ્રેરણાને અનુસરે છે. તમે આ બધાથી ચલિત ન થાઓ, અને તમારી પોતાની તથા વિશ્વની પ્રકૃતિને અનુસરીને સીધેસીધા ચાલતા રહો - કારણ કે બંને પ્રકૃતિના રાહ છેવટે એકસમાન છે. // 2.6, 2.17, 3.4, 3.5, 4.12, 4.18, 4.29, 6.53, 7.15, 7.55, 8.56, 9.39, 10.11, 10.13, 12.1, 12.3, 12.4

5.4 જ્યાં સુધી દરરોજ હું જે હવામાંથી શ્વાસ લઉં છું તેમાંથી હું મારો આખરી શ્વાસ લઉં; જે જમીને મારા પિતાને બીજ આપ્યું, મારી માતાને રક્તને ધાવણ આપ્યું, જે ધરતી જેના પર મારાં પગલાંનાં નિશાન છે અને જેનું મેં અનેક પ્રકારે શોષણ કર્યું છે, તે જ ધરતી પર હું પાછો ઢળી ન પડું, માટે ત્યાં સુધી પ્રકૃતિના રાહ પર ચાલતા રહેવાનું છે જ્યાં સુધી હું પડી જાઉં અને વિશ્રાંતિ પામું.

5.5 તેઓ તમારી બુદ્ધિ માટે તમને નહીં વખાણે. એ બરાબર છે, પરંતુ બીજા કેટલાય એવા ગુણો છે જેમને માટે તમે એમ નહીં કહી શકો કે, "પરંતુ હું એવો નથી બન્યો." એટલે જે સંપૂર્ણપણે તમારા જ નિયંત્રણમાં છે તેવા સદ્ગુણો પ્રગટ કરો - એકસૂત્રતા, ગૌરવ, કઠોર પરિશ્રમ, સ્વ-નિયંત્રણ, સંતોષ, સાદગી, માયાળુપણું, સ્વાવલંબન, કરકસર, વિવેક, ઉદારતા - તમે એ જોઈ શકો છો કે નહીં કે પ્રતિભા કે વિશિષ્ટ અભિરુચિની ફરિયાદ કર્યા વિના તમે કેટલાય ગુણો દર્શાવી જ શકો છો?

અને છતાં તમે હજુ પાછા જ રહેવામાં સંતુષ્ટ છો કે પછી એવું છે કે તમારી અંદર કોઈ જન્મજાત પ્રતિભા ન હોવાથી તમને બબડવાનો, આપવામાં ચિંગૂસાઈ કરવાનો, પોતાને પંપાળ્યાકરવાનો, નબળા શરીરને દોષ આપ્યા કરવાનો, ખુશામતિયા બની જવાનો કે ડંફાસ હાંકયા કરવાનો - તમારા મનને આ બધાં તોફાનમાં રાખવાનો હક્ક મળી ગયો છે? ના, હરગિજ નહીં! તમે આ બધાથી ક્યારેય છૂટકારો મેળવી શકતા હોત અને તમને કોઈ દોષ આપી શકાતો હોત તો તે આ જ હોવો જોઈતો હતો - કે તમે ખૂબ ધીમા છો અને સમજણશક્તિને લઈને મંદ છો. અને આને પણ દૂર કરી શકાય છે - સિવાય કે તમે આ બાબતની અવગણના કરો અથવા તમારી મૂર્ખતાને આવકારો. // 3.4, 3.6, 3.11, 3.16, 4.49, 5.9, 5.31, 6.30, 7.52, 7.63, 7.67, 8.1, 8.8, 10.8, 12.6,

---

5.6 એક પ્રકારની વ્યક્તિ એવી છે જેણે બીજાને કોઈ મદદ કરી છે અને જ્યારે લાગ મળે ત્યારે જે-તે વ્યક્તિ પાસેથી તેનો બદલો વસૂલ કરવાનું ચૂકતી નથી. જ્યારે બીજી વ્યક્તિ આમ તો નથી જ કરતી, પરંતુ પોતાની ભીતર એમ વિચારે છે કે જે-તે વ્યક્તિ પોતાની દેણદાર છે; પોતે શું કર્યું છે તે માટે તે પૂરેપૂરી જાગૃત છે. ત્રીજી વ્યક્તિ એક રીતે પોતાના કર્મથી સભાન પણ નથી - તે દ્રાક્ષના એવા વેલા જેવી છે, જેણે પોતાના ફળ સમાન દ્રાક્ષ ઉપજાવ્યા પછી તે કશાની અપેક્ષા રાખતો નથી. કોઈ ઘોડાએ રેસ

દોડી લીધી, કોઈ શ્વાને પીછો કરી કશુંક પકડી પડ્યું, કોઈ મધમાખીએ મધ બનાવ્યું અને કોઈ મનુષ્યે શુભ કર્મ કર્યું - આ બધાંમાંથી કોઈ પોતે શું કર્યું તેનાથી સભાન નથી, તેઓ સ્વાભાવિક રીતે આગલા કર્મ તરફ આગળ ધપી જાય છે, જેમ દ્રાક્ષનો વેલો પણ આવનારી ઋતુમાં ફરી દ્રાક્ષ ઉપજાવવા કાર્યરત થઈ જાય છે.

એટલે તમારે એવા જ પ્રકારની વ્યક્તિ બનવું જોઈએ જેઓ પોતે જે શુભ કર્મો કરે છે તેનાથી એક રીતે સભાન ન હોય. "હા", તમે કહેશો, "પણ આનાથી તો વ્યક્તિએ જાગૃત રહેવું જ જોઈએ કારણ કે પોતાનાં સામાજિક કર્મોથી જાગૃત હોય તે જ તો સામાજિક જીવની ઓળખાણ છે, અને ખરેખર તે એવું પણ ઇચ્છશે કે તેના જાતબંધુઓ પણ આનાથી સભાન બને." "આ વાત સાચી હશે, પણ તો તમે મારા કહેવાનો મુદ્દો સમજ્યા જ નહીં અને તેથી જ છેવટે તમે, મેં પહેલા પ્રકારની વ્યક્તિની વાત કરી, તે જ કક્ષામાં આવી જશો. તેઓ પણ આવા જ કોઈ ભ્રામક, બુદ્ધિગમ્ય તર્કથી ગેરમાર્ગે દોરવાય છે. પરંતુ જો મારો કહેવાની અર્થ તમે સમજતા હોય તો તમે એવો ડર ન રાખશો કે એનાથી તમે કોઈ સામાજિક કર્તવ્ય ચૂકી જશો. // 7.73, 9.42

5.7 એથેન્સવાસીઓ માટે એક પ્રાર્થના :

વર્ષા, વર્ષા, પ્રિય ઝિયસ દેવતા :
મકાઈનાં ખેતરોમાં પણ કરો વર્ષા,
અને એથેન્સનાં મેદાનો પર પણ.

યા તો પ્રાર્થના આવી સાદીસીધી હોવી જોઈએ, નહીં તો હોવી જ ન જોઈએ. // 6.44, 9.40, 12.14

5.8 જેમ એમ કહેવાય છે કે એસ્ક્લેપિસ નામના દેવતાએ કોઈને ઘોડેસવારી, કોઈને ઠંડા પાણીથી સ્નાન તો કોઈને ખુલ્લા પગે ચાલવાનું સૂચવ્યું છે, તેમ આપણે કહી શકીએ કે વૈશ્વિક પ્રકૃતિએ તેને રોગ, વિસંગતતા, કોઈ ખોટ કે નુકસાન અને એવા કોઈ દુઃખના વિષયો સૂચવ્યા છે. પહેલા કિસ્સામાં ' સૂચવ્યા' નો અર્થ કાંઈક આવો થાય છે : ' કોઈ વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય માટે નિદાન કરી સૂચવેલ પગલાં.' બીજા કિસ્સામાં તેનો અર્થ એવો થાય છે કે 'દરેક વ્યક્તિ તેની નિયતિને અનુસરી શકે તે માટે જે થવું જરૂરી છે તે.'

આ બધી ઘટનાઓની સુસંગતતા વિશે આપણે એવી રીતે સમજાવી શકીએ જેમ કડિયા દીવાલ કે પિરામિડ ચણતી વખતે ચોરસ ઇંટોને એકમેકની સાથે જોડીને ગોઠવતી વખતે જેમ સુસંગત રીતે બેસાડે છે.

સમગ્ર વસ્તુઓની વચ્ચે એક સંવાદિતા હોય છે. જેમ બધાં ભૌતિક શરીરો સંયોજાઈને છેવટે વિશ્વને એક દેહ, એક સંવાદિતાસભર સમગ્ર બનાવે છે તેમ જ બધા હેતુઓ મળીને નિયતિને એક સંવાદિતા ભરેલ ઉદ્દેશ બનાવે છે.

જેઓ, ખાસ્સા અણઘડ કહેવાય તેવા મનુષ્યો પણ હું જે કહું છું તે સમજે છે. તેઓ કહેશે, "પ્રારબ્ધે તેની સાથે આવું આણ્યું છે." અહીં 'આણવું'એ જ 'સૂચવવું' છે. તેથી આ સૂચનોનો પણ આપણે એવી રીતે સ્વીકાર કરીએ, જેમ એસ્કેલેપિસનાં સૂચનોનો સ્વીકાર કર્યો હતો - અને એ સૂચનોમાંના પણ કોઈ કઠિન હતાં જ, છતાં આપણે સ્વાસ્થ્યની આશામાં તેમને આવકારીશું.

તમે પોતાના સ્વાસ્થ્યનો જેમ વિચાર કરો છો તેવી જ રીતે વૈશ્વિક પ્રકૃતિની પ્રક્રિયા તેમ જ સમાપ્તિની રૂપરેખાનો પણ સ્વીકાર કરવો જોઈએ. અને તેથી તમારી સાથે જે સઘળું ઘટે છે તે ક્રૂર લાગે છતાં તે બધાને આવકારો, કારણ કે છેવટે તેમનો ઉદ્દેશ વિશ્વનાં સ્વાસ્થ્ય, સમૃદ્ધિ અને સફળતાનો જ છે. જો સમગ્ર વિશ્વના લાભમાં ન હોત તો ઈશ્વર આવી ઘટના કોઈના પર ન લાદત - કોઈ પણ પ્રકૃતિનો સિદ્ધાંત, જેનું તે સંચાલન કરે છે તેના પર કશું ગેરવાજબી લાવે જ નહીં, તેવી જ રીતે આ થાય છે.

તેથી તમારી સાથે જે પણ ઘટે છે તેનાથી સંતુષ્ટ રહેવા માટે બે કારણો છે. એક તો, તમારી સાથે જે બને છે તે તમારા માટે જ નિર્ધારિલું છે, અને સંબંધિત જ છે, અને સૌથી પુરાણા દૈવે શરૂઆતથી જ તમારી નિયતિના તાંતણા આ રીતે વણેલા છે. બીજું કારણ એ છે કે દરેક વ્યક્તિ સાથે જે ઘટે છે તે સમગ્ર વિશ્વને સંચાલિત કરનાર, તેનું કલ્યાણ અને પરિપૂર્ણતા નક્કી કરનાર દૈવી શક્તિનો જ એક હિસ્સો છે. તેનું કારણ એ છે કે સમગ્ર વિશ્વના જોડાણ કે સાતત્યનો એક બહુ નાનો હિસ્સો પણ જો તમે કાપી નાંખો તો એ સમગ્ર વિશ્વને પંગુ બનાવી દે છે. આ જ બાબત વિશ્વના હિસ્સાઓ અને તેના ઉદ્દેશ્ય માટે પણ એટલી જ સાચી છે. તમારી સાથે જે ઘટે છે, જે તમારા પ્રારબ્ધથી તમને મળે છે તે વિશે જ્યારે તમે ફરિયાદો કરો છો ત્યારે તમે આવું જ કશું કાપી નાંખો છો - અને એક અર્થમાં આ વિનાશ જ છે. // 2.17, 3.4, 3.6, 3.16, 4.29, 4.33, 4.34, 5.1, 5.8, 5.22, 6.16, 6.35, 6.38, 6.44, 6.54, 6.55, 8.7, 8.15, 8.23, 8.50, 10.1, 10.5, 10.6, 10.25, 12.1, 12.11, 12.32

5.9 તમે જે પણ કરો છો તે કર્મો સાચા સિદ્ધાંતો પર આધારિત મજબૂત થયેલ આદતની જેમ દૃઢ ન થયાં હોય તો તે માટે અધીરાઈથી કે ધૃણાથી પ્રયત્નો છોડી ન દેશો. નહીં : અગર તમે પડી જાઓ, તો ફરી ઊભા થઈ ચાલવા માંડો, અને છેવટે તમારાં મોટા ભાગનાં કર્મો માનવતાની સાચી તરફ છે તે માટે ખુશી અનુભવો. અને હાથમાં રહેલ કાર્યોને ચાહો.જેમ શાળાનો વિધાર્થી શિક્ષક પાસે દોડી આવે તેમ ફિલસૂફી તરફ પુનઃ પુન: દોડી ન આવો; પરંતુ કોઈ નેત્રરોગ થયો હોય અને કોઈ વ્યક્તિ જેમ તેના મલમ અને સ્પોન્જ તરફ વળે, કે બીજી કોઈ વ્યક્તિ તેની પોટીસ ને લોશન તરફ વળે તેમ ફિલસૂફી તરફ વળો. આ રીતે તમે એ સાબિત કરશો કે બુદ્ધિને અનુસરવામાં કોઈ મોટું ભારણ નથી, પણ ખરેખર તે રાહતનો સ્રોત છે.

એ પણ યાદ રાખો કે ફિલસૂફીને છેવટે એ જ જોઈએ છે જે તમારી પ્રકૃતિને પણ જોઈએ છે, જ્યારે તમે એવું કશું માંગતા હતા જે તમારા માટે અકુદરતી હતું. ખરેખર તમારી પ્રકૃતિની જરૂરિયાત કરતાં વધુ અનુકૂળ શું હોઈ શકે? આ રીતે જ ભોગવિલાસની વૃત્તિ આપણને ફસાવતી હોય છે. પરંતુ જુઓ અને વિચારો કે ખરેખર મનની મોટાઈ, ઉદારતા, સાદગી, સંવેદનશીલતા અને ધર્મનિષ્ઠામાં કશુંક વધુ અનુકૂળ છે કે નહીં. અને જ્યારે તમે આપણી સમજવાની અને અમલ કરવાની ક્ષમતાના નિઃશંક અને અવિરત પ્રવાહ પર વિચાર કરશો તો એ શાણપણના પોતાના કરતાં ઈષ્ટ અને શ્રેયકારી બીજું શું છે? // 2.17, 3.13, 6.12, 8.1, 11.7

5.10 વાસ્તવિકતાઓ એટલાં બધાં પડળોમાં વીંટળાયેલી છે કે કેટલાય નામાંકિત ફિલસૂફોએ એમ માન્યું છે કે તે ખરેખર સમજી શકાય તેનાથી પર છે. અરે, સ્ટોઈક ફિલસૂફોને પણ તે સમજવા માટે અઘરી છે તેમ માને છે. આપણી જે પણ સમજણને આપણે બહાલી આપીએ તે ભૂલ ભરેલી હોઈ શકે છે. જેની ભૂલ ન થાય તેવો માણસ પાક્યો નથી. તેથી આપણા અનુભવોના વિષયો તરફ જ વળીએ - તેઓ કેટલા ક્ષણજીવી છે, કેટલા ક્ષુદ્ર છે : કોઈ હલકટ, કોઈ વેશ્યા કે કોઈ ચોર તેમને અપનાવી શકે છે. હવે તમારા સાથીઓનાં ચારિત્ર્ય તરફ વળો - તેમાંના સૌથી શ્રેષ્ઠને પણ સહન કરવા અઘરા છે. ખુદને જ સહન કરવામાં પણ જે તકલીફ પડે છે તેની તો વાત જ કરવા જેવી નથી.

આ બધા કાદવ-કીચડમાં; હોવાપણાના, સમય, ગતિ, બદલતી વસ્તુઓ વગેરેના શંભુમેળામાં મને એ જ સમજ નથી પડતી કે આ દુનિયામાં મહત્ત્વનું શું છે અને કયા ધ્યેય માટે કશુંક કરવું. અથવા આનાથી ઊલટું : વ્યક્તિએ પોતાને કુદરત જાતે જ પરિસ્થિતિ સુલઝાવશે તેવી આશામાં પોતે આશ્વસ્ત રહેવું જોઈએ અને આમ ન બને ત્યાં સુધી અધીરા ન થવું જોઈએ - તદ્‌ઉપરાંત આવા સમયે આ બે વિચારોનો આશરો લેવો જોઈએ. એક - વૈશ્વિક પ્રકૃતિને અનુરૂપ ન હોય તેવું કશું મારી સાથે થવાનું નથી. અને બીજું - કે મારા ઈશ્વર અને મારી ભીતરની દૈવીશક્તિથી વિરુદ્ધ કશું પણ ન કરવું તે મારા નિયંત્રણમાં છે - અને આવો ગુનો કરવા માટે મને કોઈ મજબૂર કરી શકે તેમ નથી. // 1.16, 2.1, 2.9, 2.12, 2.13, 3.4, 3.6, 3.11, 3.16, 4.18, 4.28, 4.48, 4.50, 5.3, 5.28, 5.33, 6.13, 6.34, 6.39, 6.48, 7.13, 7.47, 7.63, 7.65, 8.4, 8.24, 8.27, 8.44, 9.2, 9.3, 9.11, 9.14, 9.24, 9.27, 9.29, 9.36, 9.42, 10.13, 10.15, 10.19, 10.36, 11.18, 12.7

5.11 તો પછી હવે હું મારા આત્મા સાથે શું કરું છું? દરેક પ્રસંગે ખુદને આ પ્રશ્ન પૂછો. ખુદને બરાબર તપાસો. “જેને મન કહે છે તેના આ હિસ્સામાં હવે મારી પાસે શું છે? છેવટે મારી પાસે કેવો આત્મા છે? તે શું કોઈ બાળકનો હોય તેવો છે? છોકરાનો છે? કોઈ સ્ત્રીનો છે? જુલમી રાજાનો છે? ખેતરના કોઈ પ્રાણીનો છે? કોઈ રાની પશુનો છે?

5.12 બહુમતી લોકો કઈ બાબતોને 'માલ-સામાન' ગણે છે તે જાણવા-સમજવા માટેનો રસ્તો આ રહ્યો. જો તમે ખરેખર જે માનવ સંપદા છે - દા.ત. દૂરદૃષ્ટિ, સ્વનિયંત્રણ, ન્યાય, હિંમત - તેનો વિચાર કરશો, તો મનમાં તેમના સંદર્ભે તમે આ લોકપ્રિય કહેવતને પ્રાધાન્ય નહીં આપી શકો - "એક કમરા માટે વધારે પડતો માલ સામાન છે" કારણ કે તે એને લાગુ પડશે નહીં. પરંતુ મોટાભાગના લોકો માટે (માલસામાન અથવા સાધનસંપત્તિ કે માલમિલકત) શું છે તે ધ્યાનમાં રાખીએ તો પછી હાસ્યકવિ જે કહે છે તેને તમે તરત સ્વીકારશો. ' બહુમતી' લોકો પણ બંને જગ્યાએ ' માલસામાન' નો અર્થ કેવી રીતે ભિન્ન છે તે સમજી શકશે. નહીં તો આ કહેવતથી કોઈ માત્ર નારાજ થાય કે તેને નકારે એટલું જ નહીં, પરંતુ એ જ સમયે આપણે ધનસમૃદ્ધિ, એશઆરામ અને પ્રતિષ્ઠા ઉપરની એક રમૂજી અને અસરકારક ટિપ્પણી તરીકે પણ તેને જોઈશું.

તેથી હવે નક્કી કરો કે આપણે 'માલસામાન' તરીકે એ બાબતોનો એવી રીતે વિચાર કરવો, જેથી જ્યારે તેમના માલિક માટે એમ કહીએ કે "એ એટલો ધનવાન છે કે તેના ઘરમાં પગ મૂકવાની જગ્યા પણ નથી." તો તે તેને લાગુ પડી શકે. // 2.11, 5.15, 5.20, 5.36, 6.14, 6.16, 6.45, 7.26, 8.10, 8.14, 11.21, 12.2

5.13 હું પદાર્થ અને પ્રેરણાશક્તિ બંનેનો બનેલો છું. આમાંથી કશું જ શૂન્યમાં અદૃશ્ય થઈ જવાનું નથી, જેમ કશું શૂન્યમાંથી સર્જાયું પણ નથી. તેથી મારા દરેક ભાગને વિશ્વના કોઈ હિસ્સામાં પરિવર્તિત કરવામાં આવશે; અને તેને ફરી પાછો વિશ્વના કોઈ બીજા હિસ્સામાં ફેરવી નાંખવામાં આવશે અને આમ અનંત રીતે ચાલ્યા જ કરશે. પરિવર્તનની આવી જ કોઈ શૃંખલાથી મારું અસ્તિત્વમાં આવવાનું થયું છે, અને મારા પહેલાં મારાં માતાપિતાનું, અને એ જ પ્રમાણે અનંત રીતે વિકાસના પાછળના તબક્કાઓમાં થયું હશે - વિશ્વમાં જો અમુક ઘટનાચક્રો પૂરાં થઈ જાય છે તેમ ધારી લઈએ તો પણ આ દાવાને કોઈ પડકારી શકે નહીં. // 2.3, 2.14, 3.3, 4.21, 5.32, 6.4, 9.28, 10.7, 11.1

5.14 બુદ્ધિમત્તા અને વિચારવિવેકની કળાની ક્ષમતા તેમની અંદર જ, તેમની પ્રકૃતિ અને તેમની ઊપજથી જ આત્મનિર્ધારિત થાય છે. તેઓ કોઈ એક તર્કની ભૂમિથી શરૂ કરે છે અને પછી પ્રસ્તુત અંત સુધી એ રાહને અનુસરે છે. તેથી જ બુદ્ધિમત્તાથી નક્કી કરેલ કાર્યોને સત્યનિષ્ઠ પણ કહે છે, કારણ કે જે રાહ અનુસરવામાં આવ્યો છે તે તર્કસંગત હોય છે, સાચો હોય છે.

5.15 જે બાબતો એક માનવ તરીકે તેની ફરજોમાં નથી આવતી તેવી કોઈ બાબતો પર મનુષ્યોએ ધ્યાન ન આપવું જોઈએ. મનુષ્ય પાસે તે નથી માંગવામાં આવતી, કે નથી મનુષ્યની પ્રકૃતિ તેમ ઇચ્છતી - તેઓ પ્રકૃતિની મનુષ્ય માટેની પરિપૂર્ણતા નથી. તેથી તે મનુષ્યનો ઉદ્દેશ્ય પણ નથી કે તે તરફ જવાનું - એટલે કે શુભ તરફ જવાનું - કોઈ

સાધન પણ નથી.

જો આમાંની કોઈ પણ બાબત મનુષ્ય માટે યોગ્ય હોત તો તે એ બાબતોનો વિરોધ કે તિરસ્કાર ન કરી શક્યો હોત. જે મનુષ્યો એ જરૂરિયાતોથી મુક્ત છે તેમની આપણે પ્રશંસા ન કરી શકત. જો આ બધી બાબતો ખરેખર અંતર્ગત રીતે જ સારી હોત તો તેમનો ત્યાગ કરવો સારો ન કહેવાત, પણ હકીકત એ છે કે આ બાબતોને વ્યક્તિ જેટલી નકારી શકે, અથવા જે લોકો પોતાને તેમનાથી વંચિત કરે તેમને વખાણી શકે, તો તેટલો તે સારો માનવ કહેવાય. // 5.1

5.16 તમે જે વારંવાર વિચારો છો તેના પરથી જ તમારું મન ચારિત્ર્ય અપનાવશે. તેથી તમારા મનને સતત આ પ્રકારના વિચારોથી રંગ્યા કરો : ઉદાહરણ તરીકે : તમે જ્યાં પણ જાઓ છો ત્યાં એક સારી જિંદગી જીવી જ શકાય છે. બીજું : દરેક બીજાના ભલા માટે જ સર્જાયેલો છે; તે જેના માટે સર્જાયો છે તેના માટે જ તેનો રાહ નિશ્ચિત થયો છે અને જ્યાં તેનો રાહ લઈ જાય છે ત્યાં જ તેનો અંત પણ આવેલો છે - અને તેથી જ્યાં તેનો અંત છે તે શુભ જ છે અને તેના ભલા માટે છે.

તેનો અર્થ એમ પણ થશે કે દરેક બુદ્ધિમાન જીવનું શ્રેય છેવટે કમ્યૂનિટીમાં છે. બહુ લાંબા સમયથીએવું ફલિત થયું છે કે આપણે કમ્યૂનિટી માટે જ જન્મ્યા છીએ - શું એ સ્પષ્ટ નહોતું કે દરેક ઊતરતી કક્ષાના જીવો છેવટે ચઢિયાતી કક્ષાના જીવો માટે બનાવાયા છે અને ચઢિયાતા જીવો એકમેક માટે સર્જાયા છે? પરંતુ સજીવો નિર્જીવોથી ચઢિયાતા છે અને જેઓ બુદ્ધિમાન છે તેઓ, જેઓ કેવળ સજીવ છે તેનાથી ચઢિયાતા છે. // 1.17, 3.6, 3.16, 5.30, 6.12, 6.14, 6.16, 6.22, 6.23, 6.30, 7.3, 7.13, 7.55, 8.7, 8.9, 8.41, 8.46, 9.2, 9.8, 9.9, 10.2, 11.7, 11.10, 11.18, 12.30

5.17 જે અસંભવ છે તેની પાછળ પડવું તે પાગલપણું છે - અને તેમ ન કરવું તે ખરાબ મનુષ્યો માટે અસંભવ છે. // 4.6

5.18 કોઈ જીવ સાથે તેની પોતાની કુદરતી સહનશક્તિ કરતાં વધુ કશું થતું નથી. તમને જે અનુભવ થાય છે તે બીજાને પણ થાય છે – કાં તો પોતાની સાથે જે થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં નિષ્ફળતા દ્વારા, અથવા હિંમત દર્શાવીને તે શાંત અને સ્વસ્થ રહે છે. તો પછી એ વિચિત્ર છે કે અજ્ઞાન અને પાખંડ બુદ્ધિશક્તિથી વધુ શક્તિશાળી હોય. // 8.46, 10.3

5.19 વસ્તુઓ તેમની મેળે આત્માને સ્પર્શી શકતી નથી. તેમને આત્મામાં પ્રવેશ મળતો નથી, અને તેઓ આત્માને વાળી-ફેરવી શકતા નથી. આત્મા પોતે જાતે એકલો જ

હલનચલન કરે છે, અને તેની સામે રજૂ કરવામાં આવતી બાહ્ય વસ્તુઓને તે એવી જ રીતે જુએ-સમજે છે જે તેને પોતાની નિર્ણયશક્તિ પ્રમાણે યોગ્ય લાગે છે. // 2.1, 2.6, 2.15, 4.3, 4.7, 5.34, 6.8, 6.52, 7.14, 7.16, 11.11, 11.16

5.20 એક બાબતમાં મનુષ્ય આપણી સૌથી નિકટ છે અને તેથી બધા મનુષ્યો સાથે શુભ આચરવું અને સહિષ્ણુ બની રહેવું તે આપણી ફરજ છે. પરંતુ મારા કોઈ વાજબી કાર્ય માટે તેઓ અવરોધરૂપ બની જાય તો પછી મનુષ્ય પણ વસ્તુઓની એવી જ કક્ષામાં મુકાઈ જશે જેમની સાથે મારે ખાસ લેવાદેવા નથી– જેમ કે સૂર્ય, પવન, રાની પશુઓ વગેરે. હા, આ બધા મારી કોઈ પ્રવૃત્તિને માટે અડચણરૂપ બની શકે, પરંતુ મારી મનોવસ્થાને કે મારી અંતઃપ્રેરણા માટે તેઓ અડચણ ન બની શકે, કારણ કે આપણી પાસે અનુકૂલન કરવાની શક્તિ છે. કોઈ પણ અવરોધને મન તેના હેતુઓ સિદ્ધ થાય તેમ રૂપાંતરિત કરી શકે છે. કોઈ કામ માટેની અડચણ છેવટે પ્રગતિ માટેનું સાધન બની જાય છે અને રસ્તાઓનો અવરોધ છેવટે સફળતાનું પગથિયું બની જાય છે. // 2.11, 3.6, 3.11, 4.1, 4.39, 5.12, 5.15, 5.19, 5.36, 6.16, 6.32, 8.14, 9.1, 10.30, 10.8, 11.16

5.21 વિશ્વની મૂળભૂત અને છેવટની શક્તિનો આદર કરો : છેવટે તે જ બધી વસ્તુઓને સંચાલિત કરીને તેમનો ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તે જ પ્રમાણે તમારી ભીતરની મૂળભૂત શક્તિનો પણ આદર કરો - પેલી બીજી શક્તિ જેવી જ આ પણ છે. તમારી ભીતર પણ બધી વસ્તુઓનો ઉપયોગ તે જ કરે છે, અને તમારા જીવનનું સંચાલન તેનાથી જ થાય છે. // 2.1, 2.2, 3.9, 4.1, 4.3, 5.8, 5.26, 5.27, 5.32, 5.35, 6.8, 6.35, 6.40, 6.54, 7.16, 7.28, 9.7, 9.15, 9.26, 10.38, 11.1, 11.19, 11.20, 12.3, 12.14

5.22 જે શહેરને માટે હાનિકારક નથી, તે નાગરિકોને પણ નુકસાન પહોંચતું નથી. જ્યારે પણ તેમને એમ લાગે કે તેમને નુકસાન પહોંચ્યું છે ત્યારે આ માપદંડને અજમાવો. જો કમ્યૂનિટીને આનાથી હાનિ નથી પહોંચી તો મને પણ નુકસાન થયું નથી. અને બીજી તરફ જો ખરેખર કમ્યૂનિટીને નુકસાન થયું પણ હોય તો પણ તમારે ક્રોધિત ન થવું જોઈએ; બલ્કે જેણે ખોટું કર્યું છે અને તેમ તે જાતે જોવામાં નિષ્ફળ ગયો છે, તેને એમ બતાવવાનું ને દર્શાવવું જોઈએ. // 2.13, 5.8, 5.35, 6.54, 10.6

5.23 જે વસ્તુઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે, કે અસ્તિત્વમાં આવવાની છે તે કેટલી ત્વરાથી આવે છે, પસાર થાય છે અને દૂર ચાલી જાય છે તેના પર ચિંતન કરો. અસ્તિત્વ એ સતત વહેતી નદીની માફક છે, તેનાં કાર્યો સતત, ક્રમિક પરિવર્તનની પ્રક્રિયા છે, તેના હેતુઓ અગણિત અને વિવિધ છે - અહીં ભાગ્યે જ કશું ગતિહીન, સ્થિર ઊભું રહે છે

- જે હમણાં અહીં જ સામે છે તે પણ નહીં.

ભૂતકાળ અને ભવિષ્યકાળની વિશાળ ખાઈઓ પર પણ ચિંતન કરો,જેમાં છેવટે બધી વસ્તુઓ અલોપ થઈ જાય છે. તેથી આ બધા વચ્ચે કોઈ મહત્ત્વાકાંક્ષાનાં હવાતિયાં મારે, સંઘર્ષોમાં તણાય કે પોતાના પ્રારબ્ધ માટે જીવ બાળ્યા કરે - તે બધું કેવું નિરર્થક છે– જાણે આ બધું ટકવાનું હોય કે લાંબા સમય સુધી તેમને કષ્ટ આપવાનું હોય. // 3.10, 4.43

———————

5.24 સમગ્ર અસ્તિત્વનો વિચાર કરો જેના તમે એક રજકણથી પણ વધુ નાના ભાગ છો. સમયની સમગ્રતાનો વિચાર કરો જેમાંથી તમને ખૂબ ટૂંકી, સરકી જઈ રહેતી ક્ષણ જ ફાળવામાં આવી છે. નિયતિનો વિચાર કરો – તમે તેનો કેટલો અંશ છો?

———————

5.25 બીજી વ્યક્તિ કશું ખોટું કરે છે તો તેમાં મારે શું? તેને એ બધું જોવા દો - તે તેની પોતાની મનોવસ્થા છે, તેનું પોતાનું કર્મ છે. મારી પાસે હાલ એ છે જે વૈશ્વિક પ્રકૃતિની ઇચ્છાનુસાર છે, અને હવે મારે એ કરવાનું છે જે મારી પોતાની પ્રકૃતિની ઇચ્છા હોય. // 7.16, 7.29, 11.13

———————

5.26 તમારા આત્માનો સર્વોપરિ અને સંચાલક હિસ્સો એ તમારાં હાડમાંસમાં ફરતા દરેક પ્રવાહથી અલિપ્ત અને સ્વતંત્ર રહેવો જોઈએ - ચાહે તે પ્રવાહ સુંવાળો ને પ્રિય હોય કે પરેશાનીભર્યો હોય. તેણે પોતાનું એક પ્રભાવનું ક્ષેત્ર ઊભું કરવું જોઈએ અને પેલા પ્રવાહો અને લાગણીઓને જે-તે ભાગોમાં જ મર્યાદિત રાખવા જોઈએ. જોકે જ્યારે શરીર અને મનની વચ્ચેના સેતુ દ્વારા આ ભાવનાઓ તમારા મનમાં વિચારોને સ્પર્શે, તો તમારે તે અનુભવો સારા કે ખરાબ હોવા માટેનો તેમનો અભિપ્રાય તેમાં ઉમેરવો ન જોઈએ. // 2.1, 2.15, 5.21, 6.32, 7.16, 9.41, 10.8

———————

5.27 "ઈશ્વરની સાથે જીવવું - જે મનુષ્ય પોતાને પ્રારબ્ધમાં જે મળ્યું છે તેનાથી સંતુષ્ટ છે તથા તે દિવ્યશક્તિની ઇચ્છાઓને જ અનુસરે છે. તેમ ઈશ્વરને દર્શાવ્યા કરે છે તે ઈશ્વરની સાથે જીવે છે. ઈશ્વરે દરેક મનુષ્યનું રક્ષણ કરવા તેમ જ તેને માર્ગદર્શન આપવા પોતાનો અંશ તેની ભીતર મૂક્યો છે. આપણા સૌની અંદર આપણું મન અને આપણી બુદ્ધિમત્તા જ આ દિવ્યતા છે. // 6.44

———————

5.28 જે વ્યક્તિની અંદરથી બકરી જેવી દુર્ગંધ આવે છે કે જેનું મોઢું ગંધાય છે તેનાથી તમે રોષે ભરાઓ છો? પણ તમે તેમાં શું કરી શકો? તેને જે મોં મળ્યું છે અને જે બગલ મળી છે તેના પ્રમાણે તેના શરીરમાંથી દુર્ગંધ આવવાની જ. "પરંતુ તે વ્યક્તિને બુદ્ધિ

પણ મળેલી છે", તમે કહેશો,"અને જો તે પોતાનું મગજ વાપરે તો તે તેની સમસ્યા દૂર કરી શકે છે - તો તેણે શા માટે તેમ ન કરવું?"વાહ, આ સારી વાત છે! તમને પણ કાંઈ ઓછી બુદ્ધિ નથી મળી : તો તમારી બુદ્ધિમત્તાનો ઉપયોગ કરીને એની બુદ્ધિમત્તાને જગાડો - તેને કહો, તેને સમજાવો. જોતે સાંભળશે તો તમે તેની સમસ્યા સુલઝાવશો અને પછી રોષે ભરાવાની જરૂર નહીં રહે.

ન તમારે આવી બાબતોને અવગણવી જોઈએ, ન તમારી જવાબદારીમાંથી ભાગવું જોઈએ. // 2.13, 4.6, 11.18

5.29 તમારે આ વિશ્વમાં એવી રીતે જીવવું જોઈએ, જેમ તમારે વિશ્વ છોડી દેવાનું આવે અને તમે જીવવા ઇચ્છો. જો તમને આમ કરવા દેવામાં ન આવે તો તમારે જીવન જ ત્યજી દેવું જોઈએ - પણ એવી રીતે નહીં કે જાણે તે મોટું દુર્ભાગ્ય હોય. “અગર ઘરમાં ધુમાડો થશે તો હું ઘરથી બહાર જતો રહીશ.” આમાં શું વળી મોટી વાત છે? પણ આવી કોઈ બાબત મને ઘરની બહાર નહીં કાઢે ત્યાં સુધી હું એક મુક્ત માનવ બની રહીશ અને માટે જે કરવું છે તે કરતાં મને કોઈ રોકી નહીં શકે. અને મારી ઇચ્છા એવી છે કે હું એક બુદ્ધિમાન સામાજિક જીવ બની રહું. // 1.25, 3.1, 4.10, 5.1, 6.7, 6.44

5.30 સમગ્રતાની બુદ્ધિમત્તા એ જ સામાજિક બુદ્ધિમત્તા છે. ખરેખર તેણે નિમ્ન જીવોને ઉચ્ચ જીવો માટે સર્જ્યા છે અને ઉચ્ચ જીવોને એકમેક સાથે સંવાદિતા માટે સર્જ્યા છે. તમે જોઈ શકો છો કે તેમણે કેટલાક જીવોને કેવા ગૌણ બનાવ્યા છે, બીજા કેટલાકને કેવી રીતે એકમેક સાથે સંયોજ્યા છે, દરેકને પોતાનું સ્થાન આપ્યું છે અને ચઢિયાતા જીવોને મનની એકતાથી કેવી રીતે સાથે જોડ્યા છે. // 5.16, 7.55, 11.10, 11.18

5.31 અત્યાર સુધી તમે ઈશ્વર, માબાપ, ભાઈ, પત્ની, સંતાનો, શિક્ષકો, મિત્રો, સંબંધીજનો, નોકરચાકર વગેરે સાથે કેવો વ્યવહાર કર્યો છે? શું આ બધાં સાથેનો તમારો અત્યાર સુધીનો સિદ્ધાંત “અનિષ્ટ બોલવું નહીં, અનિષ્ટ કરવું નહીં”નો રહ્યો છે? ખુદને એ યાદ દેવડાવો કે તમે અત્યાર સુધી શામાંથી ગુજર્યા છો અને તમારી પાસે એ બધાને સહન કરવાની શક્તિ હતી; તથા તમારા જીવનની પૂરી કહાણી કહેવાઈ ગઈ છે અને તમારી સેવાઓ પરિપૂર્ણ થઈ ગઈ છે; કેટલી વખત તમે સૌંદર્ય નિહાળ્યું છે. સુખદુઃખને અવગણ્યાં છે, પ્રતિષ્ઠાને ઠોકર મારી છે અને કઠોર હૃદયના સાથે માયાળુપણે વર્ત્યા છો. // 4.6, 7.7, 10.22

5.32 આવડત વિનાના અને અજ્ઞાની મન ધરાવનારા શા માટે ક્યારેક હોશિયાર અને શાણા મન ધરાવનારાઓને હરાવી-હંફાવી દે છે? વારુ, પણ સાચી આવડત અને હોશિયારીવાળું મન એટલે શું? એવું મન જે પ્રારંભ અને અંતને જાણે છે; અસ્તિત્વ ધરાવતી તમામ વસ્તુઓ પાછળના હેતુઓ અને સમગ્રતાનું શાશ્વતકાળ દરમ્યાન, નિયત જીવનકાળ દ્વારા સંચાલન કરનાર બુદ્ધિમત્તાને ઓળખે છે. // 5.13

5.33 નહિવત્ સમયમાં તમારી કેવળ રાખ કે ખાલી હાડકાં રહી જશે, કહેવા પૂરતું નામ રહેશે કે નામ પણ ભૂંસાઈ જશે; નામ હશે તો પણ ખાલી ઉચ્ચાર અને પડઘો જ રહી જશે. જીવનમાં આપણે જે વસ્તુઓ ઝંખીએ છીએ તે ખોખલી, સડેલી અને ક્ષુદ્ર હોય છે - જાણે કુરકુરિયાં એકબીજા સામે ઘૂરકતાં હોય, બાળકો નજીવી બાબતોમાં

કજિયો કરતાં હોય, હાસ્ય ક્ષણભરમાં અશ્રુઓમાં ફેરવાઈ જાય. તથા શ્રદ્ધા, ગૌરવ, ન્યાય અને સત્ય જાણે પૃથ્વી પરથી સ્વર્ગ તરફ ભાગી જાય.

તો જો ઇન્દ્રિયો માટેના વિષયો સતત અસ્થિર અને પરિવર્તનશીલ હોય, જો આપણી ઇન્દ્રિયો પણ ઝાંખી થઈ જતી હોય ને આસાનીથી મીણની જેમ પીગળી પ્રદૂષિત થઈ જતી હોય, જો આપણે આવ્યા એ કેવળ રક્તનો ઉચ્છવાસ હોય, જો આવા વિશ્વમાં સફળતા એકદમ ખોખલી હોય - તો પછી આપણને અહીં રહેવા માટે શું બાકી રહી ગયું છે?

તો પછી શું કરીએ? નષ્ટ થઈ જઈએ કે રૂપાંતરિત થઈ જઈએ ત્યાં સુધી સ્વસ્થતાથી રાહ જોવી. અને આવો સમય આવે ત્યાં સુધી આપણને શાની જરૂર છે? ઈશ્વરની પૂજા અને સ્તુતિ કરવી અને મનુષ્યનું ભલું કરવું – બીજાઓ સાથે સહિષ્ણુ અને પોતાની સાથે મક્કમ રહેવું. અને એ યાદ રાખવું કે આપણાં બિચારાં હાડમાંસ અને આપણા થોડા શ્વાસોની મર્યાદાઓ વચ્ચે જે પણ છે તે તમારું નથી કે તમારી સત્તામાં પણ નથી. // 3.3, 3.6, 3.9, 4.3, 5.10, 5.20, 6.7, 6.16, 6.23, 6.30, 6.44, 6.47, 7.3, 7.26, 7.31, 7.52, 7.54, 7.63, 7.66, 8.8, 8.59, 9.3, 9.24, 11.20

5.34 જો તમે પહેલાં સાચા રાહને અનુસરો - એટલે કે તમારા નિર્ણયો અને કર્મો જો બુદ્ધિમત્તાને અનુસરે - તો તમારા જીવનનો પ્રવાહ સાચી દિશામાં રહે તેમ તમે નિશ્ચિત કરી શકો છો. ઈશ્વર કે મનુષ્ય - બધા જ બુદ્ધિમાન જીવો માટે બે બાબત સામાન્ય હોય છે. કોઈ પણ બાહ્ય અડચણથી તેઓ અસર રહે છે. અને જે શુભ તેઓ ઇચ્છે છે તે તેમની જ ન્યાયી મનોવસ્થા અને ન્યાયી કર્મોમાં અને તેમની ઇચ્છાઓને મર્યાદિત કરવામાં રહેલી છે. // 5.4, 5.19

5.35 જો આ મારું કોઈ દુષ્કૃત્ય નથી, કે નથી મારી સાથે કશું ખોટું થયું હોય તેનું પરિણામ કે નથી તેનાથી કમ્યૂનિટીને કોઈ હાનિ પહોંચી, તો પછી હું તેનાથી શા માટે અસ્વસ્થ થાઉં છું? અને ખરેખર કમ્યૂનિટીને શું હાનિ પહોંચાડી શકાય?

5.36 બીજા લોકોના દુઃખની છાપોથી તમે વિવેક-સંતુલન ગુમાવીને લાગણીઓમાં વહી ન જાઓ તેનું ધ્યાન રાખો. હા, તમે જે શ્રેષ્ઠ કરી શકો અને જે-તે કિસ્સામાં જે વાજબી હોય તેવી મદદ તેમને જરૂર કરો. તેમનું દુઃખ કોઈ તુચ્છ બાબતોના નુકસાન માટે હોય તો પણ તેમને મદદ કરો. પરંતુ તેમનું નુકસાન ખરેખર કોઈ રીતે હાનિકારક ન હોય તેવી કલ્પના ન કરો - આ વિચારવાની ખોટી રીત છે. એક નાટકમાં વૃદ્ધ મનુષ્ય અંતે પોતાના સાવકા પુત્રનું રમકડું પુનઃ પ્રાપ્ત કરી જ લે છે - એ સહેજ વાર પણ ભૂલ્યા વિના કે છેવટે તો એ રમકડું જ હતું– એ વૃદ્ધ માણસ જેવા તમારે બનવું જોઈએ. એટલે તમે તેને કરુણાપૂર્વક પૂછશો કે “શું તમે આ બધી વસ્તુઓનું છેવટે શું મૂલ્ય છે તે ભૂલી ગયા છો?” પણ તે લોકો માટે તો તે વસ્તુઓનું મૂલ્ય હોઈ શકે છે?” હશે

પણ શું તે એવું કારણ છે કે તમે પણ તેમની મૂર્ખતામાં સામેલ થાઓ. // 5.20, 7.43

5.37 એક સમય હતો જ્યારે જીવનના દરેક વળાંકે મને નસીબનો સાથ મળતો. પરંતુ નસીબ એવું સારું પ્રારબ્ધ છે જે તમે પોતાના માટે જાતે જ નક્કી કરો છો. અને સારું પ્રારબ્ધ છેવટે આત્માના સારા વલણ પર, સારી અંતઃપ્રેરણા પર અને સત્કર્મો પર આધાર રાખે છે.

નોંધપોથી ૬

BOOK 6

"The best revenge is not to be like your enemy."

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૬

6.1 સમગ્રતાના પદાર્થ કે સત્ત્વ નિષ્ક્રિય અને આકાર આપી શકાય તેવા હોય છે, અને જે પ્રેરણા આ પદાર્થને દિશા આપે છે, તેને પોતાનું કશું કરવાનું કારણ નથી, કારણ કે તેની ભીતર કશું છે જ નહીં : તે જે પણ સર્જે છે તેમાંથી કશું ખોટી રીતે બનેલું હોતું નથી. બધી વસ્તુઓનો પ્રારંભ અને અંત તે એને અનુરૂપ જ હોય છે.

6.2 જો તમે તમારી ફરજનું બરાબર પાલન કરી રહ્યા હો તો પછી તમે ઠંડા છો કે હૂંફાળા, ઊંઘરેટા છો કે સારી રીતે ઊંઘેલા, મનુષ્યો તમારા માટે સારું બોલે છે કે ખરાબ, તમે મૃત્યુના આરે આવીને ઊભા છો કે બીજું કશું કરી રહ્યા છો – આ બધાની પરવા ન કરો. કારણ કે તમે મૃત્યુ પામી રહ્યા છો તો એ પણ તમારા જીવનનું એક કર્મ જ છે, અને તેથી અહીં, પણ તમે 'જે શ્રેષ્ઠતમ કરી શકો તે કરવું' તે જ પૂરતું છે. // 1.12, 2.1, 2.5, 2.12, 2.14, 3.1, 3.4, 3.5, 3.12, 4.5, 4.33, 5.1, 5.5, 5.29, 5.31, 5.33, 6.22, 6.26, 6.39, 7.5, 7.7, 7.15, 7.45, 7.64, 8.1, 8.5, 8.26, 9.3, 10.22, 11.9

6.3 તમારી ભીતર જુઓ : કોઈ પણ વસ્તુનું વિશેષ લક્ષણ કે મૂલ્ય તમારી નજર બહાર જતું ન રહે તેનું ધ્યાન રાખો.

6.4 જે પણ અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે સઘળું તરત બદલાઈ જશે. જો એ બધું સંયુક્ત રીતે બનેલું હશે તો એ બધું વરાળમાં ફેરવાઈ જશે, અથવા બધું અણુઓ બનીને વિખરાઈ જશે. // 2.3, 2.14, 4.3, 5.13

6.5 સર્વનું સંચાલન કરનાર શક્તિ, તેની પોતાની અવસ્થાને, પોતે શાનું સર્જન કરી રહી છે અને તે સર્જન માટે કયો પદાર્થ વાપરી રહી છે તે સઘળું જાણે છે.

6.6 તમારા શત્રુ જેવું ન બનવું તે શ્રેષ્ઠ બદલો છે.

6.7 આ એક વસ્તુ તમારો આનંદ અને સંતોષનું કારણ બને : તમારા મનમાં ઈશ્વરને રાખીને એક સામાજિક કર્મથી બીજા સામાજિક કર્મ તરફ વધવું. // 2.1, 3.4, 3.6, 3.7, 4.24, 5.1, 5.10, 5.29, 6.2, 6.14, 6.30, 6.44, 7.5, 7.55, 7.68, 8.7, 8.12, 9.11, 9.23, 9.31, 10.2, 10.6, 11.4, 11.13, 11.21, 12.20, 12.29

6.8 સંચાલક મન એ છે જે પોતાને ખુદ જગાડે છે, અનુકૂલન સાધે છે, પ્રકૃતિ જે ઇચ્છે તેવું પોતાને બનાવે છે અને તેની સાથે જે પણ ઘટે છે તેને પોતે ઇચ્છે તેવું દર્શાવે છે. // 5.21

6.9 બધી વસ્તુઓને, વૈશ્વિક પ્રકૃતિને અનુરૂપ રહીને પોતાની સિદ્ધિઓ મળે છે : એ પ્રકૃતિથી પર થઈને, તે પ્રકૃતિની બહાર કે અંદરથી કે કોઈ બાહ્ય અસરથી નહીં.

6.10 કાં તો કોઈ વાનગી છે, જટિલ જાળું છે અને તે અણુઓમાં વિખેરાઈ જાય છે : અથવા જોડાણ, વ્યવસ્થા અને પ્રારબ્ધ છે. જો પહેલાં કહ્યું તે હોય તો, અસ્તવ્યસ્ત ને હેતુવિહીન બનેલ વિશ્વમાં સમય વિતાવવાની, ગૂંચવાડામાં જીવવાની મને ઇચ્છા પણ શું કામ થવી જોઈએ? છેવટે ક્યારેક ને કોઈ રીતે “ મારી માટીમાં જ મળી જવાની છે.” તેના સિવાય કોઈ ચિંતા શું રાખવાની? અને ખરેખર મને તકલીફ શું છે? હું ગમે તે કરું, મારો અંતતો આવવાનો જ છે. અને જો પાછળથી જે કહ્યું તે સાચું હોય તો હું તેનો આદર કરું, મક્કમ રહું અને જે સૌનું નિયમન કરે છે તેમાં શ્રદ્ધા રાખું. // 3.3, 4.3, 4.27, 7.99, 9.39

6.11 જ્યારે સંજોગો તમને કોઈ પ્રકારે દુઃખી થવા મજબૂર કરે તો તરત અંતઃર્મુખ થઈ ખુદની પાસે પાછા ફરો. તમારે રહેવું પડે તેથી વધુ સમય લયની બહાર ન રહો : જેટલું તમે મન તરફ પાછા ફરશો તેટલું તમે સંવાદિતાથી જીવવા પર કૌશલ્ય પ્રાપ્ત કરશો. // 4.3,

---

6.12 જો તમને મા અને સાવકી મા - એ બંને એક સાથે હોત તો તમે તમારી સાવકી માની કાળજી રાખત, પણ તમારો સતત સહારો અને આશ્રય તો તમારી મા જ હોત. આવું જ તમારા કાર્યતંત્ર અને ફિલસૂફીનું છે. તો તમે તમારી ફિલસૂફી તરફ વારંવાર પાછા વળો અને તેમાં આશ્રય મેળવો. તે તમારા બીજા જીવનને તમારા માટે, અને તે જીવનમાં તમને ખુદને સહ્ય બનાવશે. // 3.13, 5.9, 5.16

6.13 તમારી સક્ષમ શેકેલું માંસ અને બીજી તેના જેવી વાનગીઓ હોય ત્યારે તમારા મનમાં આમ વિચારવું કેવું રહેશે - મારી સામે તો મરેલી માછલીનું શરીર છે, કોઈ પક્ષીનું કે સુવરનું મરેલું શરીર છે, શરાબ કેવળ દ્રાક્ષનો રસ છે, તમારો જાંબુડિયો ઝબ્બો ઘેટાંના વાળને માછલીના લોહીમાં ડૂબાડીને બનાવવામાં આવ્યો છે! અને વિજાતીય સંભોગમાં છેવટે અંતઃત્વચાના ઘર્ષણ અને એક પ્રકારની લાળના છંટકાવ સિવાય બીજું કશું નથી. આવી રીતે સમજવાથી તમે વધુ ભેદીને ખરેખર વસ્તુઓનું જે વાસ્તવિક હાર્દ છે, ખરેખર જે છે તેને જોઈ શકો છો! તમારા સમગ્ર જીવન દરમ્યાન તમારે આવો મહાવરો કર્યા કરવો જોઈએ : જ્યારે વસ્તુઓ બુદ્ધિગમ્ય લાગતી હોય ત્યારે તેમને નગ્ન બતાવવી, તેમની ક્ષુદ્રતા જોવી, તેમનાં પોતાનાં માટેનાં બડાઈખોર વર્ણનોનો પર્દાફાશ કરવો. મોહમાયા બુદ્ધિને વધુ ભરમાવતી ને લલચાવતી બાબત છે : જ્યારે તમને એમ લાગે કે તમારા માટે તમારું કામ મહત્ત્વનું છે ત્યારે તે વિશેષ કરીને તમને એની માયાજાળમાં બાંધે છે. // 1.17, 3.11, 4.11, 5.10, 9.36

6.14 સામાન્ય જનતા માટે જે કિંમતી વસ્તુઓ હોય છે તે એવા વિભાગોમાં આવે છે જે જોડાણથી ટકી હોય (ખનીજ તત્ત્વો, લાકડું વગેરે) કે પછી કુદરતી રીતે વિકસી હોય (અંજીર, દ્રાક્ષ, ઓલિવ વગેરે) થોડાક વધુ વિકસિત મનુષ્યો જે બાબતો સજીવોના સિદ્ધાંતથી જળવાઈ હોય તેને મૂલ્યવાન માને છે, જેમ કે ધણ અને ટોળાઓ, કે પછી નોકરચાકરોની માલિકી. હજુ, વધુ વિકસિત મનુષ્યો બુદ્ધિમાન આત્માથી સર્જાતી વસ્તુઓને મહત્ત્વ આપે છે - જો અહીં આત્માની વાત ખરેખર નથી, પણ કળાકારીગરી અને તેવા બધા હુન્નરોમાં જે બુદ્ધિકળા વ્યક્ત થતી હોય તેની વાત છે. પરંતુ જે મનુષ્ય ખરેખર આત્માને તેની બુદ્ધિશીલતા અને નાગરિકત્વ માટે ચાહે છે તેને માટે બીજી બધી બાબતોનું મહત્ત્વ તો નથી જ હોતું, પરંતુ તે પોતાની આત્માને સતત હેતુપૂર્ણ અને સામાજિક પ્રવૃતિઓની અવસ્થામાં જાળવે છે અને તેના જેવા જ બીજા લોકોને આવા જ હેતુઓ માટે સહકાર આપે છે. // 5.12, 5.16, 6.7

6.15 કેટલીક વસ્તુઓ અસ્તિત્વમાં આવવા માટે આતુર છે, તો બીજી વસ્તુઓ વિદાય લેવાની તૈયારીમાં છે, તથા જેણે હમણાં જ જન્મ લીધો હોય તેવી વસ્તુઓનો એક હિસ્સો હોલવાઈ પણ ગયો છે. પ્રવાહો અને પરિવર્તનો વિશ્વને સતત નવતર બનાવી રહ્યા છે અને સમયનો અવિરત પ્રવાહ શાશ્વતતાને હંમેશાં યૌવન બક્ષે છે. તો કાળની આ નદીમાં, જ્યાં આપણે પગ જમાવી શકીએ તેમ નથી, જ્યાં બધું ઝડપભેર પસાર થઈ રહ્યું ત્યારે આપણે મહત્ત્વ શાને આપવું? જાણે કોઈ ચકલી ઊડીને જતી હોય અને આપણે તેના પર મોહી પડીએ, ત્યાં સુધીમાં તો તે આપણી દૃષ્ટિથી અલોપ થઈ જાય છે.

ખરેખર આપણાં જીવનનો આ જ સ્વભાવ છે. રક્તમાંથી ઉભરતી વરાળ કે હવામાંથી લેવાતા શ્વાસની જેમ તે ક્ષણિક અને પરિવર્તનશીલ છે. હર ક્ષણે આપણે કરીએ છીએ તેમ એક શ્વાસ લઈએ અને હવામાં ઉચ્છવાસ કાઢીએ તેનાથી અલગ તેમાં કશું જ નથી. ગઇકાલે જ તમને શ્વાસ લેવાની ક્ષમતા મળી હતી તેને એ જ વિશ્વમાં પરત કરી દેવી, જેમાંથી તમે પહેલો શ્વાસ લીધો હતો, તેથી વિશેષ કશું નથી. // 2.3, 4.43, 7.25, 12.23

6.16 વનસ્પતિની જેમ શ્વસવું, ઢોરની જેમ કે રાની પશુઓની જેમ શ્વાસોચ્છવાસ લેવા તેમાં કશું મહત્ત્વ આંકી શકાય તેવું નથી; ઇન્દ્રિયજન્ય છાપોને ગ્રહણ કરવામાં કે આવેગોના ઇશારે કઠપૂતળીને જેમ નાચવામાં કશું નથી; ટોળે વળવું કે ખોરાક ખાવામાં પણ કશું નથી - અને ખોરાક ગ્રહણ કરવો તે ખોરાકના નિકાલથી ભિન્ન નથી. તો પછી મહત્ત્વનું છે શું? તાળીઓનો ગડગડાટ? ના. જીભોથી થયેલી પ્રશંસા પણ નહીં, કારણ કે જનસમૂહની પ્રશંસા એટલે જીભો દ્વારા અવાજ સિવાય બીજું શું છે? એટલે હવે તમે તુચ્છ પ્રતિષ્ઠાને પણ બહાર ફેંકી દીધી. તો હવે મહત્ત્વનું શું રહ્યું?

મારા માનવા પ્રમાણે આપણા પોતાના યોગ્ય બંધારણ અનુસાર કશુંક કરવું કે ન

કરવું, જે ખરેખર દરેક કળા અને હુન્નરને માટે પણ જરૂરી છે. દરેક હુન્નર જે હેતુ માટે કોઈ ઉત્પાદન બનાવવામાં આવી રહ્યું છે તે સિદ્ધ કરવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. માળીઓનો, દ્રાક્ષમાંથી દારૂ બનાવનાર, ઘોડાઓને તાલીમ આપનાર કે કૂતરાઓની ઓલાદ તૈયાર કરનાર - બધાનો આ જ ઉદ્દેશ છે. બાળકોને તાલીમ અને તેમના શિક્ષણ પાછળ પણ ખરેખર શું હેતુ રહેલો છે?

એટલે સાચા મહત્ત્વની બાબત આ જ છે - અને આને મક્કમતાથી અપનાવવામાં આવે તો તમે તમારા માટે બીજી બધી વસ્તુ મેળવવા તરફ નહીં જઈ શકો. તો પછી બીજા બધાનું મહત્ત્વ આંકવા પણ તમે નહીં અટકો? નહીં તો તમે સ્વતંત્ર કે સ્વનિર્ભર કે આવેગોથી મુક્ત નહીં થઈ શકો - તમારે અદેખા અને ઈર્ષ્યાળુ જ બની જવું પડશે, જેમની પાસે તમને એ બધી વસ્તુઓથી વંચિત રાખવાની શક્તિ છે તેમના તરફ તમે શંકાશીલ થશો અને તેમને જે ગમે છે તે જેની પાસે છે તેમના માટે કુતૂહલ અનુભવશો.

ટૂંકમાં, જે પણ વ્યક્તિમાં આવી બધી વસ્તુઓની જરૂરિયાત લાગે છે તે છેવટે કલંકિત થઈ જાય છે, અને વધુમાં તે ઈશ્વરને દોષ આપવા માટે પણ પ્રેરાશે. જ્યારે તમે ખુદના મન માટે આદરભાવ રાખશો અને તેને સૌથી મૂલ્યવાન ગણશો તમે ખુદને સ્વીકાર્ય બનશો, તમારા સાથીઓ સાથે સંવાદિતામાં અને ઈશ્વર સાથે સુસંગત રહેશો - એટલે કે ઈશ્વર જે આપશે કે લઈ લેશે તેના તરફ તમે કૃતજ્ઞતા જ અનુભવશો. // 2.2, 4.20, 5.1, 5.8, 5.12, 5.16, 5.20, 5.33, 6.41

6.17 તત્ત્વોની ગતિ ઉપર, નીચે અને ગોળ ગોળ જ થતી રહે છે પરંતુ સક્રિય સદ્ગુણની ગતિ આમાંથી કોઈને પણ નથી અનુસરતી. તેની ગતિ દિવ્ય હોય છે, તે એવા સીધા રસ્તા પર સફળતા તરફ આગળ વધે છે, જેને સમજવો મુશ્કેલ છે. // 2.3

6.18 શું વર્તવાનો રસ્તો છે! જેઓ તેમના સાથીઓ તરીકે અને જેમની સંગતમાં તેઓ રહે છે, તેમના માટે તેઓ સારું બોલવાનો ઇન્કાર કરે છે; પરંતુ જેમને તેમણે ક્યારેય જોઈ નથી કે જોઈ શકવાના પણ નથી તેવી ભવિષ્યની પેઢીઓ માટે તેઓ પોતાનું નામ પ્રતિષ્ઠાથી લેવાય તેવી કોશિશ કરી રહ્યા છે. આ તો તમારા પૂર્વજો તમારા ગુણગાન નહોતાં ગાતાં તેને માટે ખીજાવા બરાબર છે. // 3.4

6.19 તમારા માટે કશું પ્રાપ્ત કરવું કઠિન છે એટલે બીજા કોઈ માણસ માટે તે અસંભવ છે તેવી કલ્પના ન કરો : પરંતુ એમ માનો કે જે કાંઈ માનવ તરીકે સિદ્ધ કરવું શક્ય અને યોગ્ય છે, તે તમારી પોતાની પહોંચમાં પણ છે.

6.20 રમતના મેદાનમાં કોઈ પ્રતિસ્પર્ધી ખેલાડી આપણને નખોરિયાં ભારે, કે તેના માથાથી આપણને ધક્કો કે ફટકો મારે; તો કાંઈ આપણે તેને લાગમાં નથી રાખતા, તેને મન પર નથી લેતા, કે તેણે જાણી જોઈને તેમ કર્યું હતું તેવી પાછળથી બદબોઈ નથી કરતા. હા, એ બરાબર છે કે આપણે તેનાથી બચવા તેનાથી દૂર રહીશું, પણ આ કેવળ સદ્ભાવથી નિવારવાની જ વાત છે, તેણે દુશ્મન ગણી તેના ઇરાદાઓને શંકાપૂર્વક જોવાની વાત નથી. જીવનનાં બીજાં ક્ષેત્રોમાં પણ આપણો અભિગમ આ પ્રકારનો જ હોવો જોઈએ : એવા કેટલાક લોકો છે જેઓ આપણા માટે 'રમતમાં પ્રતિસ્પર્ધી'જેવા છે, અને તેઓ જે પણ કરે તેમાંથી મોટાભાગનું આપણે નજરઅંદાજ કરવું જોઈએ. કોઈ પણ પ્રકારની શંકા કે દુશ્મનાવટ વિના આપણે તેમનાથી દૂર રહી શકીએ છીએ તેવું મારું કહેવું છે.

6.21 જો કોઈ મારા વિચાર કે કાર્યમાં મારી ભૂલ બતાવશે અને મને ખોટો સાબિત કરશે, તો તે સુધારણાને હું ખુશીપૂર્વક સ્વીકારીશ. હું કેવળ સત્યને શોધું છું અને આમ કરવાથી કોઈને નુકસાન થતું નથી. આપણી પોતાની આત્મવંચના અને અજ્ઞાનમાં રહ્યા કરવાથી જ આપણને નુકસાન પહોંચે છે. // 4.12, 9.1

6.22 હું મારી પોતાની ફરજ નિભાવું છું : બાકી બધી વસ્તુઓ મને ખલેલ પહોંચાડતી નથી. કાં તો તેઓ નિર્જીવ છે કે બુદ્ધિવિહીન છે, અથવા તેઓ રાહ ભટકી ગયા છે અને સાચો રસ્તો શું છે તે જાણતા નથી. // 5.4, 6.2

6.23 તમારી પાસે બુદ્ધિમત્તા છે અને પ્રાણીઓ પાસે નથી, તેથી તેમને અને સામાન્ય રીતે બધી વસ્તુઓ અને ચીજો તરફ ઉદારતાથી અને સભ્યતાપૂર્વક વર્તો. મનુષ્યો પાસે બુદ્ધિ છે તેથી તેમના તરફ સામાજિક હેતુમાંથી વર્તન કરો. અને આ બધા ઉપરાંત બધી વસ્તુઓ માટે ઈશ્વરને સાથે તો રાખો જ અને આ કામ કરતાં કરતાં તમે કેટલું લાંબું જીવશો તેની દકરાર ન કરો - આવી રીતે ત્રણ કલાક પણ તમે ગાળ્યા હશે તો તે પૂરતા છે. // 6.44

6.24 એલેક્ઝાંડર અને તેનો સારથી બંનેની છેવટે મૃત્યુ વખતે એક સમાન સ્થિતિ થઈ. કાં તો તે બંનેને વિશ્વના પ્રજનનના સિદ્ધાંતમાં સામેલ કરવામાં આવ્યા, અથવા બંનેને અણુઓમાં વિખેરી નાંખવામાં આવ્યા. // 2.14, 3.3, 3.10, 4.3, 4.14, 4.21, 4.33, 6.47, 7.6, 7.19, 7.34, 8.5, 8.37, 10.31, 12.27

6.25 એના પર વિચાર કરો કે આપણા સૌની અંદર સમયની એક જ નાની ક્ષણમાં, શારીરિક તેમજ માનસિક તેવી કેટલીય ઘટનાઓ એક સાથે ઘટી રહી છે. તો પછી તમને એની નવાઈ નહીં લાગે કે બીજી કેટલીય ઘટનાઓ જે એ સમગ્રતામાંથી પસાર થઈ જાય છે કે સાથે સાથે અસ્તિત્વ ધરાવે છે, જેને આપણે વિશ્વ કહીએ છીએ.

6.26 કોઈ તમને એવો પ્રશ્ન પૂછશે કે, " એન્ટોનિયસના નામને કેવી રીતે લખાય કે ઉચ્ચારાય?", તો શું તમે એક એક અક્ષરને બરાડી બરાડીને બોલશો? અને પછી તેઓ ગુસ્સે થઈ જાય તો? તો શું તમે તમારો પિત્તો પણ ગુમાવશો? તેના કરતાં તમે બધા અક્ષરોને શૃંખલામાં, એક પછી એક, શાંતિથી નહીં વાંચો? એટલે તમારા જીવનમાં પણ યાદ રાખો કે દરેક ફરજ એ કેટલાંક કાર્યોની નીપજ છે. તમારે બીજા લોકોના તિરસ્કાર માટે પિત્તો ગુમાવ્યા વિના કે અસ્વસ્થ થયા વિના, આ ફરજ એવી રીતે બજાવવી છે જેથી તમે પદ્ધતિસર તેને તેના હેતુ સુધી લઈ જઈ શકો. // 2.13, 3.1, 5.33, 6.44, 11.18

6.27 લોકોને પોતાના માટે જે રૂચિકર અને લાભપ્રદ લાગે તેના માટે પ્રયત્નશીલ ન થવા દેવું એ કેવું ક્રૂર છે! છતાં જ્યારે તમે તેઓ ખોટા છે તેમ ધાંધલ કરો છો ત્યારે એક રીતે તો તમે તેમને રોકી જ રહ્યા છો. તેઓ તો ખરેખર તેમના રસ અને ફાયદાને જ અનુસરી રહ્યા છે. " પણ ખરેખર એવું નથી." અચ્છા, તો પછી તેમને શીખવો, બતાવો, પણ નાહકની ધાંધલધમાલ ન કરો. // 2.13, 8.59, 11.18

6.28 મૃત્યુ એ ઇન્દ્રિયોને આપવાની પ્રતિક્રિયાઓમાંથી રાહત છે; આવેગોના ઇશારે કઠપૂતળીની જેમ નાચવામાંથી, વિશ્લેષણ કર્યા કરતાં મનથી અને શરીરની ચાકરી કરવામાંથી છુટકારો છે. // 2.14

6.29 આ જીવનમાં તમારું શરીર તમને નિષ્ફળ બનાવે તે પહેલાં તમારો આત્મા જ તમને નિષ્ફળ બનાવે તે કેવું શરમજનક છે.

6.30 તમે સામ્રાજ્યવાદમાં ન પડો તેની કાળજી રાખો. આમ થઈ જ શકે છે. એટલે ખુદને સરળ, સારા, શુદ્ધ, ગંભીર, નમ્ર, ન્યાયના મિત્ર, ઈશ્વરને સાથે રાખી જીવનારા, માયાળુ, સ્નેહસભર, તમારાં કાર્યો માટે સશક્ત રાખો. તત્ત્વજ્ઞાન તમને જેવા માનવ બનાવવા ઇચ્છે છે, તેવા બનવા ખૂબ પુરુષાર્થ કરો. ઈશ્વરને પૂજો, માણસોની સંભાળ રાખો. જીવન ખૂબ ટૂંકું છે. પૃથ્વી પરનું જીવન એ છેવટે મનની ઈશ્વરીય આદતો અને સામાજિક કર્મોની ફસલ જ છે.

એન્ટોનિયસના વિધાર્થી તરીકે : બધું જ હેતુપૂર્વક કરવાની તેમની ઊર્જા, તેમની સતત સ્વસ્થતા, તેમની ધર્મનિષ્ઠા, તેમનો સૌમ્ય હાવભાવ, તેમની ઋજુતા, તેમની કપટરહિતતા, કામકાજ પર મજબૂત પકડ રાખવાનું તેમનું જોમ. કેવી રીતે તેઓ કશાનો બરાબર અભ્યાસ કર્યા વિના અને સ્પષ્ટ રીતે સમજ્યા વિના બાજુ પર ન મૂકતા. કેવી રીતે તેઓ તેમની ગેરવાજબી નિંદા કરનારાની સામે નિંદા કર્યા વિના સહન કરતા. કેવી રીતે તેઓ ક્યારેય કશામાં ઉતાવળ ન કરતા. તેઓ કદી કિન્નાખોર ગપસપ ન સાંભળતા. મનુષ્યનાં ચારિત્ર્ય અને કર્મોની તેમને સચોટ સમજણ હતી. તેઓ ટીકા કરવામાં ધીમા, અફવાઓ અને શંકાઓથી મુક્ત, દંભદેખાડા વિનાના હતા. ઘર, પથારી, વસ્ત્રો, ખોરાક, નોકરચાકર વગેરે બાબતોમાં કેવી રીતે થોડામાં જ તેઓ સંતોષ માનતા. કામ માટે તેમનો અનેરો પ્રેમ અને તેમની કાર્યશક્તિ. // 1.3, 1.5, 1.6, 1.16, 1.17, 5.16, 6.13, 7.67, 10.1

6.31 તેઓ એવા વ્યક્તિ હતા જે એક જ કાર્યને સાંજ સુધી વળગી રહેતા. તેમની નિયમિત દિનચર્યાના કલાકો સિવાય તેમને આરામની જરૂરિયાત જ નહોતી રહેતી,

તેમનો ખોરાક સાદો હતો. તેમની મિત્રતામાં તેઓ વફાદાર અને ન્યાયી હતા. તેમને કોઈ સારો રસ્તો બતાવે તો હંમેશાં ખુશ થતા. તેઓ અંધશ્રદ્ધાળુ નહોતા, પણ ઈશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધાવાન હતા.

તમારા જીવનના આખરી સમયે તમારો અંતરાત્મા પણ તેમની જેમ જ સ્વચ્છ રહે તેવી પ્રાર્થના..

6.32 સ્વસ્થ થઈ જાઓ, પુનઃ ખુદને યાદ કરો, ફરી વખત નિદ્રાને ખંખેરી નાંખો. તમને જે તકલીફ આપતાં હતાં તે કેવળ સ્વપ્નાં જ હતાં તેમ સમજો, અને હવે તમે જાગી જ ગયા છો ત્યારે એ બધી બાબતો તરફ એવી રીતે જુઓ, જેમ તમે જગ્યા પછી સ્વપ્ન તરફ જોતાં હોત. // 2.1, 2.2, 2.17, 3.3, 3.16, 4.3, 4.41, 5.12, 5.20, 5.26, 6.29, 7.14, 7.16, 7.33, 7.55, 7.66, 8.10, 8.28, 8.29, 9.3, 9.24, 9.41, 10.8, 10.24, 10.33, 10.36, 10.38, 11.19, 12.1, 12.2, 12.3, 12.14

6.33 મજૂરી કરવાથી હાથ કે પગને વેદના થાય તે પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ નથી – જ્યાં સુધી પગ, પગનું જ કામ કરે છે અને હાથ, હાથનું જ કાર્ય કરે છે. તે જ રીતે મનુષ્ય માટે પીડામાં કશું જ પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ નથી, જ્યાં સુધી તે માનવ તરીકે જ કાર્ય કરે છે. અને જો તે પીડા તેના માટે પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ નથી તો તે અનિષ્ટ પણ ન હોય શકે. // 1.17, 2.1, 2.17, 4.39, 5.3, 5.10, 6.58, 7.14, 7.33, 7.74, 11.16

6.34 મોજમજા માટે લૂંટારાઓએ, નીચ મનુષ્યોએ, ખૂનીઓએ અને જુગારીઓએ તે પૂરેપૂરી જાણી છે તેમ કહેવાય. // 2.17, 3.16, 5.10, 8.10

6.35 તમે એમ નથી જોતા કે જેઓ કારીગરો છે તેઓ સામાન્ય મનુષ્યની ભૂમિકાએ કોઈ એક હદ સુધી આવશે, પણ તે પછી પોતાની કળાના સિદ્ધાંતને વળગી જ રહેશે - તેઓ કેવી રીતે તેમાં સમાધાન નથી કરતા? તો એ વિચિત્ર નથી કે આર્કિટેક્ટ અને ડૉક્ટર તેમના પોતપોતાના હુન્નરના માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતો માટે ઊંચો આદર દાખવે પરંતુ મનુષ્ય પોતાના જીવન માટે માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતોને ન અનુસરે, જે છેવટે ઈશ્વરમાંથી અવતરેલા છે? // 5.8

6.36 એશિયા અને યુરોપ વિશ્વના ખાલી ખૂણાઓ છે. દરેક સમુદ્ર વિશ્વમાં એક બિંદુ સમાન છે. પર્વતો વિશ્વમાં માટીના ખોબા સમાન ઢગલા જેવા છે. વર્તમાનનો બધો જ સમય શાશ્વતતાના સંદર્ભે ટાંકણીની ધાર જેટલો છે. બધી વસ્તુઓ ખરેખર ખૂબ સૂક્ષ્મ, ઝડપથી બદલાતી અને વિલીન થઈ જાય તેવી છે.

બધી વસ્તુઓ છેવટે વૈશ્વિક મનમાંથી યા તો ઉદ્ભવેલી છે, અથવા તો તેનું પરિણામ છે. તેથી સિંહનાં જડબાં, ઝેર કે કાંટાઓ કે કળણ જેવી નુકસાનકર્તા લાગતી વસ્તુઓ પણ છેવટે કશાક ઉમદા કે સુંદરની જ આડપેદાશ છે.

તેથી તમે જેમની પૂજા કરો છો તેનાથી એ બધી વસ્તુઓને અલગ નહીં સમજતા, પરંતુ એ જુઓ કે કયા સ્રોતમાંથી એ બધું પ્રગટે છે. // 3.2, 3.10, 8.50

6.37 જે વર્તમાનને જુએ છે તે તેણે સઘળું જોઈ લીધું છે - જે દીર્ઘકાળથી ચાલતું આવ્યું છે અને જે શાશ્વતકાળ સુધી ચાલશે તે બંને - બધી વસ્તુઓ સંબંધિત છે અને એક જ છે. // 2.14

6.38 વિશ્વની બધી વસ્તુના જોડાણ પર તથા તેમના પારસ્પરિક સંબંધ પર તમારે વારંવાર ધ્યાન ધરવું જોઈએ. એક રીતે આ બધી વસ્તુઓ એકમેક સાથે વણાયેલી છે અને તેથી તેમને એકમેક માટે પારિવારિક ભાવના છે. કોઈ ક્રમમાં જ એક વસ્તુ બીજાને કોઈ ગતિથી અનુસરે છે, બંનેને કોઈ સામાન્ય હેતુ જ પ્રેરે છે અને બધા જીવો છેવટે એક છે. // 2.1, 2.3, 2.16, 3.11, 4.4, 4.23, 4.27, 4.40, 4.45, 5.8, 6.25, 6.37, 7.9, 7.19, 7.75, 8.23, 9.39, 10.5, 10.6, 12.30

6.39 તમને પ્રારબ્ધ દ્વારા જે બાબતો ગમે છે તેને માટે યોગ્ય બનો અને જે લોકોને નિયતિએ તમારી સાથે લાવી મૂક્યા છે તેમને ચાહો - પરંતુ તમારો પ્રેમ શુદ્ધ હોવો જોઈએ. // 5.10, 7.13

6.40 કોઈ સાધન, ઓજાર કે વાસણ - આ બધાં બરાબર છે જો તેઓ જે હેતુ માટે બનેલાં છે તેને ફળીભૂત કરે. અને છતાં આ બધા કિસ્સામાં તેમનો બનાવનાર તો બહાર ક્યાંક જોજનો દૂર છે. જે વસ્તુઓ પ્રાકૃતિક રીતે જોડાયેલી રખાય છે, તેમને બનાવનાર શક્તિ તેમની ભીતર જ અને તેમની અંદર અંતર્ગત હોય છે. તેથી તમારે તેને વધુ આદર આપવો જોઈએ, અને એવી શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ કે જો તમે તમારી અવસ્થા અને તમારા વર્તનને આ દિવ્ય શક્તિની ઇચ્છાને અનુરૂપ રાખશો તો બધું છેવટે તમારા મનને અનુસાર થશે. આવું જ સમગ્રતામાં પણ ઘટે છે : તેની ભીતર જે પણ છે તે સમગ્રતાના મન અનુસાર થાય છે.

6.41 જે વસ્તુઓ તમારા નિયંત્રણની બહાર હોય છે તેને તમે ' શુભ' અને ' અનિષ્ટ' તરીકે નામ આપી દો છો, અને જ્યારે ખરેખર ' અનિષ્ટ' થાય છે, કે ' શુભ' નથી થતું ત્યારે તમે ઈશ્વરને દોષ આપો છો. સાથે સાથે એ ઘટનાઓ કે હતાશા માટે જે ખરેખરા કે શંકાસ્પદ મનુષ્યો છે તેમને તમે તિરસ્કારો છો. આપણા આવા માપદંડોથી આપણે ઘણો અન્યાય કરીએ છીએ. પરંતુ જો આપણે એવું નક્કી કરીએ કે જે આપણી શક્તિમાં છે તે જ ' શુભ' કે અનિષ્ટ' હોઈ શકે, તો પછી આપણે ઈશ્વરને દોષી ઠરાવવાની કે કોઈ મનુષ્ય પ્રત્યે શત્રુતાભર્યું વલણ દાખવવાની જરૂર રહેતી નથી. // 5.19, 2.1, 2.15, 5.12, 6.16

6.42 આપણે સૌ એક જ લક્ષ્ય માટે કાર્યરત છીએ, કોઈ સજાગતાથી ધ્યાનપૂર્વક, તો બીજા અજાણે - જેમ, મને લાગે છે કે હેરાક્લિટસ કહે છે તેમ – જે લોકો સૂઈ રહ્યા છે તેઓ પણ વિશ્વના કારખાનામાં જે પણ થઈ રહ્યું છે તેના કાર્યકરો છે. કોઈ કાર્યકરો આ પ્રકારે યોગદાન આપે છે તો બીજો બીજા પ્રકારે. અહીં એવા ટીકાકાર માટે પણ અવકાશ છે, જે ઉત્પાદનનો વિરોધ કે વિનાશ કરવા ઇચ્છે છે - વિશ્વને તેની પણ જરૂર છે..

એટલે હવે એ તમારે નક્કી કરવાનું છે કે તમે કઈ કક્ષામાં આવો છો. જે વિશ્વની સર્વશક્તિમાન સંચાલક શક્તિ છે તે તમારો સદુપયોગ કરી જ લેશે અને સંયુક્ત કાર્યકર્તા દળના કોઈ હિસ્સામાં તો તમને આવકાર આપશે જ. બસ, તમે તેનું ધ્યાન રાખો કે તમારી ભૂમિકા કોઈ છીછરી અને કોઈ હાસ્યકથામાં બીભત્સ સંવાદો બોલીને લોકોને હસાવવાની ન હોય, જેમ ક્રિસિપસ કહે છે. // 2.11, 3.3, 4.46, 10.33

6.43 શું સૂર્ય ક્યારેય વર્ષાના વાદળનું કાર્ય કરે છે? અને દરેક તારાઓ પણ? તે બધા ભલે અલગ અલગ હોય પરંતુ શું તેઓ એક જ હેતુ તરફ સાથે મળીને કાર્ય નથી કરતા? // 5.8

6.44 હવે જો ઈશ્વરે મારા માટે કાંઈક વિચાર્યું છે કે મારી સાથે શું થવું જોઈએ, તો તે મારા ભલા માટે જ વિચાર્યું હશે. કોઈ અવિચારી ઈશ્વરની કલ્પના કરવી સહેલી નથી, અને એવું શું કારણ હોઈ શકે કે તેઓ મારું બૂરું કરવા મારી પાછળ પડે? તેમની દૂરંદૃષ્ટિ પ્રમાણે તેમને કે પછી બહોળા હિત માટે તેમનો આમાં શું ફાયદો હોઈ શકે? જો તેમણે વ્યક્તિગત રીતે મારા વિશે ન વિચાર્યું હોય પણ સામાન્ય હિતનો જ વિચાર કર્યો હોય - તથા મારી સાથે જે ઘટશે તે તેના જ એક પરિણામી ભાગરૂપે હોય, તો પછી મારે તેને આવકારવું અને સ્વીકારવું જ જોઈએ.

પરંતુ છેવટે ખરેખર તેઓ કશો વિચાર ન જ કરતા હોય (આ વિચાર આમ તો શેતાની છે, કારણ કે આપણે ઈશ્વર માટેનાં બધાં બલિદાન, પ્રાર્થનાઓ, પ્રતિજ્ઞા વગેરે જે કરીએ છીએ પડતાં મૂકી દેવા જોઈએ, કારણ કે આ બધું આપણે એ ધારણાથી જ કરીએ છીએ કે ઈશ્વર આપણી સાથે જ છે, આપણા જીવનમાં જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે), જો તેઓને આપણી કોઈ ચિંતાઓની કશી પડી ન હોય, તો પછી એ દેખીતું જ છે કે મારે મારા માટે જાતે જ વિચારવું પડશે, અને હું એમ જ વિચારીશ જે મારા માટે શ્રેષ્ઠ હોય. દરેક માટે શ્રેષ્ઠ એ જ હોય જે તેના સંજોગો અને પ્રકૃતિને અનુરૂપ હોય અને મારી પ્રકૃતિ બુદ્ધિમાન અને સામાજિક બંને છે.

એન્ટોનિયસ તરીકે મારું શહેર ને મારો દેશ રોમ છે, પરંતુ એક માનવ તરીકે તે વિશ્વ છે. એટલે આ બંને કમ્યૂનિટી માટે જે ફાયદાકારક હોય તે જ મારા માટે પણ શ્રેષ્ઠ હોય. // 1.3, 1.17, 2.1, 2.3, 2.11, 2.12, 2.13, 2.16, 3.3, 3.4, 3.9, 3.13, 4.23, 4.31, 5.7, 5.8, 5.27, 5.33, 6.7, 6.23, 6.30, 6.44, 7.9, 7.31, 7.53, 7.54, 7.66, 7.70, 8.2, 8.34, 9.11, 9.27, 9.37, 9.40, 10.1, 10.8, 10.11, 10.15, 11.8, 11.20, 11.13, 12.2, 12.5, 12.12, 12.23, 12.26, 12.27, 12.28, 12.31, 12.36

6.45 એક વ્યક્તિની સાથે જે પણ થાય છે તે સમગ્ર વિશ્વના ફાયદામાં જ હોય છે. આટલું તો સ્પષ્ટ છે. પરંતુ તમે જો વધારે નિકટતાથી અભ્યાસ કરશો તો તમને સમજાશે કે એક સામાન્ય નિયમ તરીકે જે એક વ્યક્તિ માટે ફાયદાકારક છે તે બીજા લોકોને પણ લાભપ્રદ જ છે. અહીં ‘ ફાયદા’ નો અર્થ દુનિયા જે કરે છે તે રીતે જ લેવાવો જોઈએ. // 5.12, 5.20, 6.54

6.46 જેમ તમને એમ્ફિથિયેટર અને તેવી જગ્યાએ થતાં તમાશાઓની નારાજગી છે કારણ કે ત્યાં તમને એક ને એક જ પ્રકારનાં દૃશ્યો જોવા મળે છે, અને એ તમાશાઓની વૈવિધ્યહીનતા તમને કંટાળો આપે છે, તેવું જ તમારા સમગ્ર જીવનના અનુભવ સાથે પણ થાય છે. બધું જ, ઉપર અને નીચે, એક જ છે અને એક સરખા જ હેતુથી દોરવાય છે. તો પછી આ બધું ક્યાં સુધી હવે? // 1.5, 2.14, 10.8

6.47 સતત આમ વિચારો. બધા પ્રકારના, વિવિધ વ્યવસાયો ધરાવતા અને પૃથ્વી પરના બધાં રાષ્ટ્રોના જે મનુષ્યો મૃત્યુ પામ્યા છે. હવે ફિલિસ્ટિઅન, ફોલસ અને ઓરીગાનિસનનો વિચાર કરો. બીજા વર્ગોના મનુષ્યો તરફ વળો. જુઓ, કે આપણે પણ આપણું રહેઠાણ ક્યારેક બીજા વિશ્વમાં બદલવું પડશે, જ્યાં કેટલાય મહાન વક્તાઓ, સુવિખ્યાત ફિલસૂફો - હેરાક્લિટસ, પાયથાગોરસ, સૉક્રેટિસ વગેરે - કેટલાય પુરાણા જમાનાના નાયકો, અને પછી સરદારો અને રાજાઓ પણ છે.

તેમાં યુડોક્ષસ, હિપ્પાર્ચસ,આર્કિમીડિઝને ઉમેરો; બીજા પણ તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ ધરાવતા, મહાન દર્શન ધરાવતા, પોતાનાં કાર્યોને સમર્પિત માનવોને ઉમેરો. તેના લૂંટારા, ધર્માંધ મનુષ્યો, આ પરિવર્તનશીલ ને ક્ષણભંગુર જીવનના કટાક્ષકારો - જેવા કે મેનિપ્પસને તેના જેવા બીજાને પણ ઉમેરો. આ બધા લાંબા સમય પહેલાં મૃત્યુ પામ્યા છે અને તેમને દફનાવી દેવામાં આવ્યા છે તેના પર ચિંતન કરો. તો શું આ બધું તેમના માટે ભયાનક છે - કે પછી તેમના માટે જેઓના નામ પણ ભૂંસાઈ, વિસરાઈ ગયા છે? આ વિશ્વમાં કેવળ એક જ બાબતનું મહત્ત્વ છે - તમારા જીવનને સત્ય અને ન્યાયપૂર્વક જીવો, અને જેઓ સત્યનિષ્ઠ પણ નથી કે ન્યાયી પણ નથી તેમના પ્રત્યે સહિષ્ણુતા રાખો. // 1.16, 2.14, 3..3, 4.46, 4.48, 5.10, 5.33, 6.42, 7.66

6.48 જ્યારે તમે ખુદને આનંદિત કરવા માંગતા હો ત્યારે તમારા સાથીઓના ગુણોનો વિચાર કરો - કોઈની ઊર્જા, તો બીજા કોઈની શાલીનતા, ત્રીજાની ઉદારતા, ચોથાની અંદર બીજો કોઈ ગુણ. આપણા સાથીદારોનાં ચારિત્ર્યમાં વ્યક્ત થતા ગુણોથી વધુ આપણને ઉત્સાહિત કરે તેવું કશું નથી. વળી આમ તમે જેટલું વધારે સહિયારાપણે અને વ્યાપક રીતે કરી શકો તેટલું વધારે સારું. તો આને હંમેશાં હાથવગું રાખો. // 3.4, 4.6, 5.10

6.49 તમે તમારા વજનને ધિક્કારતા તો નથી ને? કે તમારું વજન અમુકતમુક પાઉન્ડ છે પણ ત્રણ સો પાઉન્ડ નથી? તો પછી તમારો જીવનકાળ અમુક વર્ષોનો છે અને વધુ નથી તે હકીકતને કેમ તિરસ્કારો છો? જેમ તમને જે પદાર્થનો જથ્થો આપવામાં આવ્યો છે તેનાથી તમે સંતુષ્ટ છો, તેમ જ તમારે તમને આપવામાં આવેલ વર્ષોથી પણ સંતુષ્ટ રહેવું જોઈએ. // 3.7

6.50 તેમને સહમત કરવાની કોશિશ કરો, પણ તેઓ સહમત ન પણ થાય તો પણ ન્યાયના સિદ્ધાંતને અનુસરીને તમારે જે કરવાનું હોય તે કરો જ. જો કોઈ બળપૂર્વક વિરોધ કરે તો તમારા સઢને સહીસલામત સ્વીકાર તરફ વાળો, અને આ અડચણનો ઉપયોગ બીજા સદ્ગુણોના પ્રયોગ માટે કરો. એ યાદ રાખો કે તમે સંજોગો પ્રમાણે જ કાર્ય કરવા નિર્ધારિત હતા, કશું અસંભવ કરવાનો ઇરાદો નહોતા ધરાવતા. તમારો ઇરાદો શું હતો? સંજોગો પ્રમાણે વર્તવું - અને આ તમે સિદ્ધ કરી લીધું છે - આપણે ખુદ જે કરવા ઇચ્છતા હતા તે પરિપૂર્ણ થયું છે. // 4.1

6.51 તમારું પોતાનું શુભ શામાં છે તે કેવી રીતે સમજવું? જે પ્રતિષ્ઠાને ચાહે છે તે અન્ય લોકોની પ્રતિક્રિયાઓ પસંદ કરે છે. જે ભોગવિલાસ ચાહે છે તે તેના પોતાની સાથે જ ન્યાય છે તે ઝંખે છે. જે બુદ્ધિશાળી મનુષ્ય છે તેને પોતાનાં કર્મોમાં જ શુભ દેખાય છે.

6.52 શું એવું શક્ય છે કે આ બાબતની સમજણ જ ન હોય અને છતાં મનમાં અસ્વસ્થ કે દુઃખી ન થવાય? - વસ્તુઓમાં અંતર્ગત રીતે આપણા અભિપ્રાય ઊભા કરવાની કોઈ શક્તિ હોતી નથી. // 4.3, 5.19

6.53 બીજા લોકોને જે કહ્યું છે તેનો અનાદર ન કરવાની આદત કેળવો - જો સંભવ હોય તો બોલનાર વ્યક્તિના મનમાં પ્રવેશો. // 2.8, 2.13, 3.4, 4.18, 4.38, 7.30, 8.61, 9.18, 9.22, 9.27 9.34

6.54 જે મધપૂડા માટે ફાયદાકરક નથી તે મધમાખી માટે પણ લાભકારક નથી. // 5.1, 5.8, 5.22, 6.38, 6.45, 10.6, 10.33

6.55 જો ખલાસીઓ તેમના કપ્તાન માટે બૂરું બોલે, કે દરદીઓ તેમના ડૉક્ટર વિશે ખરાબ બોલે, તો પછી તેઓ સાંભળશે કોનું? અને તેના વિના કપ્તાન તેના મુસાફરો માટે સલામત યાત્રા કેવી રીતે સુનિશ્ચિત કરશે? કે ડૉક્ટર તેની પાસેના દરદીઓને સ્વાસ્થ્ય કેવી રીતે પ્રદાન કરી શકશે? // 5.8

6.56 મારી સાથે આ વિશ્વમાં આવનારા કેટલા બધા વિદાય લઈ પણ ચૂક્યા છે!

6.57 બહારનો દેખાવ કેવો હોય છે? જેને કમળો થયો છે તેને મધ કડવું લાગે છે. હડકાયાં કૂતરાં કરડયા હોય તો પાણી પણ ભયંકર લાગે છે. નાનાં બાળકો માટે દડો પણ આનંદકર્તા છે. તો પછી મને આટલો બધો રોષ શાને લઈને છે? શું તમને એમ લાગે છે કે જૂઠો અનુભવ એ કમળાના દરદીના પિત્ત કરતાં, કે હડકવાના દરદીમાં પાણીની ભીતિ ઊભી કરતાં ઝેર કરતાં ઓછો શક્તિશાળી છે?

6.58 તમારી પોતાની પ્રકૃતિના સિદ્ધાંતને અનુરૂપ જીવતાં તમને કોઈ રોકી શકે તેમ નથી. વૈશ્વિક પ્રકૃતિના સિદ્ધાંતથી વિરુદ્ધ તમારી સાથે કશું થવાનું નથી. // 2.9, 5.1, 5.10

6.59 કેવા લોકોની તેઓ ખુશામત કરવા ઇચ્છે છે! અને તેમની સફળતા માટેનાં સાધન તરીકે તેમનાં કાર્યો કેવાં પ્રકારનાં છે! કેટલી ઝડપથી સમય બધી વસ્તુઓને ઢાંકી દેશે - અને તેણે અત્યાર સુધી કેટલું ઢાંકી પણ દીધું છે. // 3.4

નોંધપોથી ૭

BOOK 7

"Very little
is needed
to make
a happy life."

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૭

7.1 અનિષ્ટ આ છે - અને તમે તેને વારંવાર જોયું જ છે. કોઈ પણ સંજોગો ઉપસ્થિત થાય તે માટે તમારે આ વિચાર હાથવગો રાખવો જ જોઈએ. " મેં પહેલાં આ ઘણી વાર જોયું જ છે." સામાન્ય રીતે તમે જ્યાં પણ જોશો, તમને એની એ વસ્તુઓ જોવા મળશે. બધા ઇતિહાસ - પ્રાચીન, થોડો અર્વાચીન કે આધુનિક - એ આવી બાબતોથી ભરપૂર છે. શહેરો અને ઘરો પણ આવી બાબતોથી આજે ભરેલા છે. કશું જ નવું નથી. બધુ જ જાણીતું અને ક્ષણજીવી છે. // 2.14

7.2 તમારા સિદ્ધાંતો એ જીવંત બાબતો છે. તેમને લગતી માનસિક પ્રતિભાઓના લુપ્ત થયા વિના આ સિદ્ધાંતો કેવી રીતે મટી જઈ શકે? આ સિદ્ધાંતોને જીવતા રાખવા, દિલમાં તેમને સળગતા રાખવા, તેનો આધાર તમારા પર છે. " કોઈ પણ ઘટના માટે વિચારી હું સમજણ ઊભી કરી શકું છું અને નિર્ણયો લઈ શકું છું. જો મારી પાસે આ ક્ષમતા છે તો પછી સમસ્યા શું છે? મારા મનની આ ક્ષમતાના પ્રમાણમાં મનની બહાર જે બાબતો અસ્તિત્વ ધરાવે છે તે પ્રમાણમાં કશું જ નથી."- આ શીખી લો અને તમે ટટ્ટાર ઊભા રહી શકશો. હવે તમે પુનઃ તમારું જીવન જીવી શકો છો. વસ્તુઓને એવી રીતે જ જુઓ, જેમ તમે પહેલાં જોતાં હતાં. આમાં જ જીવનની નવેસરથી શરૂઆત છે, પુનઃ આરંભ છે. // 3.13, 6.31

7.3 સરઘસોના ખોખલા દેખાડા, રંગભૂમિ પરનાં નાટકો, ટોળાં અને ધણ, દ્વંદ્વયુદ્ધના તમાશા, કુરકુરિયાંને ફેંકવામાં આવતાં હાડકાં, માછલીઘરમાં નાંખવામાં આવતા ખોરાકના ટુકડા, કીડીઓનું કણો લઈ જવાનું વૈતરું, ભયભીત ઉંદરોની દોડાદોડી, દોરીસંચારથી નાચતી કઠપૂતળીઓ. આ બધાની વચ્ચે તમારે સહનશીલ રહેવાનું છે - તેમનો તિરસ્કાર કરવાનો નથી. પરંતુ એટલું જરૂર મનમાં યાદ રાખજો કે મનુષ્ય માટે જે મહત્ત્વનું છે તેનાથી જ તેની પોતાની યોગ્યતાનું મૂલ્યાંકન થાય છે. // 2.2, 4.32, 5.16, 5.33, 7.48, 9.30

7.4 જ્યારે વાતચીત ચાલી રહી હોય ત્યારે જે કહેવાઈ રહ્યું છે તેના પર ઘનિષ્ટતાથી ધ્યાન આપો. કોઈ પણ ઓચિંતી ઘટનાઓમાં શું થઈ રહ્યું છે તેના પર ધ્યાન આપો, અને તરત જુઓ કે જે ઇચ્છિત પરિણામ હતું તે પ્રમાણે થઈ રહ્યું છે કે નહીં. તમે જે કહી રહ્યા છો તેનો અર્થ શું થાય છે તેના પર પણ ધ્યાન આપો.

7.5 આ કામ માટે મારું મન પૂરતું સક્ષમ છે કે નહીં? જો તેમ હોય તો સમગ્રતાની, પ્રકૃતિએ જે કાર્ય મને આપ્યું છે તે પરિપૂર્ણ કરવા હું મનનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરીશ. જો તેમ ન હોય (અને જો તે કાર્ય મારી જ જવાબદારી હોય) તો હું કાં તો બીજી વ્યક્તિને તે કાર્ય પૂરું કરવા સોંપીશ, કે પછી કોઈની મદદ માંગીને, મારા

પોતાના સંચાલક મનના સહકારથી હું મારો શ્રેષ્ઠ પ્રયત્ન કરીશ, તથા આ ચોક્કસ સમયે શાની જરૂરિયાત છે અને કમ્યૂનિટીના ફાયદા માટે જે હોય તે સિદ્ધ કરવાની કોશિશ કરીશ. હું જે પણ કરું, મારી મેળે કરું કે અન્યોની મદદથી, તેનું એક માત્ર ધ્યેય આ જ હોવું જોઈએ - બધાનું હિત અને સંવાદિતા. // 4.12, 6.7, 7.7, 7.12

7.6 એવા કેટલાય મનુષ્યો જેમણે કીર્તિનાં શિખરો સર કર્યાં તેઓ આજે વિસ્મૃતિની ખાણમાં ધકેલાઈ ગયા છે. અને જેમણે એમની કીર્તિના ગુણગાન ગાયા તેઓ પણ ક્યારનાય અદૃશ્ય થઈ ગયા છે. // 3.10, 7.34

7.7 મદદ માંગવામાં શરમ ન અનુભવો. કોઈ દીવાલ ચઢવા ભણી ધસી જતાં સૈનિકની જેમ તમારે તમને અપાયેલ ફરજ પરિપૂર્ણ કરવાનું તમારું કાર્ય છે. અગર તમે નબળા કે અશક્ત છો અને દીવાલ તમારી જાતે નથી ચઢી શકતા, પણ બીજાઓની મદદથી એ સંભવ બને છે, તો તેમાં શું વાંધો છે? // 2.17, 3.5, 5.31, 6.2, 7.5, 7.12, 7.45, 10.22, 11.20

7.8 ભવિષ્યથી ચિંતિત ન થાઓ. અગર તમારે ત્યાં પહોંચવાનું હશે, તો તમે ત્યાં પહોંચશો જ, અને આજે વર્તમાન માટે જે હેતુ લાગુ પાડો છો, તે તમારી પાસે ત્યારે પણ હશે.

7.9 બધી વસ્તુઓ એકમેક સાથે ગૂંથાયેલી છે, અને કોઈ પવિત્ર બંધન તેમને જોડે છે. ભાગ્યે કોઈ વસ્તુ એવી હોય જે બાકીનાથી અજાણ્ કે વિખૂટી હોય. તેઓ પોતપોતાની જગ્યાએ એકઠી મળી છેવટે સાથે મળીને વિશ્વની એક જ વ્યવસ્થાનું નિર્માણ કરે છે. છેવટે બધી વસ્તુઓનું મળીને એક જ વિશ્વ બને છે, બધી વસ્તુઓમાં એક જ ઈશ્વર પ્રવર્તમાન છે. બધા બુદ્ધિમાન જીવોમાં એક જ પદાર્થ, એક જ કાનૂન, એક જ ઉદ્દેશ્ય અને એક જ સત્ય છે. અને એક ઉદ્દેશ્ય ધરાવતી બધી સંબંધિત બાબતોની પૂર્ણતા પણ એક જ છે. // 4.23, 6.38, 10.21

7.10 જે બધું જ ભૌતિક છે તે ઝડપથી પદાર્થ વિશ્વમાં વિલીન થઈ જાય છે. વૈશ્વિક ઉદ્દેશમાં દરેક હેતુ કે ધ્યેય સમાઈ જાય છે અને બધી જ બાબતોની સ્મૃતિ ઝડપથી શાશ્વતતામાં દફન થઈ જાય છે. // 2.3

7.11 કોઈ તર્કસંગત વ્યક્તિ માટે પ્રકૃતિને અનુરૂપ જીવવાનો અર્થ એવો પણ છે કે વિચારશક્તિથી, ડહાપણપૂર્વક જીવવું. // 1.17, 6.33, 7.24

7.12 ટટ્ટાર ઊભા રહેવું - કે સીધા ઊભા રખાવવું. // 3.5, 7.5, 7.7

7.13 કોઈ પ્રાકૃતિક વસ્તુનાં જ વિવિધ અંગોની જેમ બધા તર્કસંગત જીવો વચ્ચે સામુહિક રીતે એવો જ સંબંધ હોય છે- તે બધાનું એક જ સહકારપૂર્ણ હેતુ માટે સર્જન થયું છે. જો તમે ખુદને આવું કહ્યા કરશો તો આ વિચાર વધુ પ્રબળતાથી તમારા પર અસર કરશે: " હું બુદ્ધિશાળી પ્રકૃતિના સંયુક્ત શરીરનું જ એક અંગ છું."

જો કે તમે પોતાને ‘અંગ’ કહેવાની જગ્યાએ કેવળ ‘ભાગ’ કહો, તો હજુ તમે તમારા દેશબાંધવોને હૃદયથી પ્રેમ કરતા નથી. શુભ કરવું તે કર્મ જ ફળ હોય તેમ તમને આનંદ આપતું નથી. તમે હજુ તેને કેવળ ફરજ તરીકે કરો છો, પણ તમે ખુદના પર જ માયાળુપણું દાખવવાની રીતે કરતા નથી. // 2.1, 4.3, 4.29, 5.10, 5.16, 5.30, 6.39, 7.13, 7.19, 7.55, 8.56, 8.59, 9.1, 9.9, 9.11, 11.18

7.14 મારા કોઈ પણ હિસ્સાઓ પર બાહ્ય બાબતો ભલે જે ઇચ્છે તે કરે, અને એ ઘટનાની જે પણ અસર થવાની હોય તે ભલે થાય. અને મારા એ હિસ્સાઓને આ માટે ફરિયાદ કરવી હોય તો પણ તેઓ ભલે તેમ કરે. જો હું આ ઘટનાઓ કશુંક ખરાબ છે તેમ ન માનું તો મને પોતાને કશું નુકસાન થવાનું નથી - અને આમ માનવાનો ઇન્કાર હું કરી જ શકું છું. // 2.1, 2.6, 2.15, 4.7,5.19, 5.26, 6.32, 7.16, 7.33, 8.28, 8.40, 12.1,

---

7.15 કોઈ પણ વ્યક્તિ ગમે તે કહે કે કરે, મારે એક સારા માનવ બનવું જોઈએ. આ કોઈ નીલમ રંગનો હીરો કે પછી સોનેરી કે જાંબુડિયો- જાણે હંમેશાં આમ કહેતો હોય તેના જેવું છે: “ બીજું કોઈ ગમે તે કરે કે કહે, હું તો નીલમ વર્ણનો જ બનીશ અને મારો રંગ જાળવી રાખીશ. ” // 4.17, 5.3

7.16 આપણું સંચાલક મન પોતાને ખુદને ક્યારેય ખલેલ પહોંચાડતું નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તે પોતાને ડરાવતું નથી કે ક્યારેય કોઈ ઇચ્છાઓથી દોરતું નથી. જો કોઈ બીજું તેને ડરાવે કે તેને પીડા આપે તો તેઓ ભલે તેમ કરે; પોતાની મેળે, પોતાની સમજણથી, જાણીજોઈને તે ક્યારેય આવી અવસ્થાઓ તરફ નહીં વળે.

શરીરે પોતે જ્યાં સુધી બની શકે ત્યાં સુધી નુકસાનથી બચવા માટે કાળજી રાખવી જોઈએ. જે આપણું વિલાસી મન છે જે ડર કે પીડા અનુભવે છે, તે જ્યારે તેમ સંવેદે ત્યારે જરૂર તેમ કહે- પણ આ બધી વસ્તુઓના સામાન્ય રીતે જે લેખાજોખા કરે છે તે આત્માને ક્યારેય પીડા કે દુઃખ થતાં નથી- તે ક્યારેય આવા તારણ પર ધસી જશે નહીં. આપણું સંચાલક મન પોતે કોઈ જરૂરિયાતો ધરાવતું નથી, સિવાય કે તે જાતે જ આવી જરૂરિયાતો ઊભી કરે. એ જ પ્રમાણે તેને માટે કોઈ તકલીફ કે અવરોધ ઊભા કરી શકતું નથી, સિવાય કે તે પોતાના માટે જાતે જ તકલીફ કે અવરોધ પેદા કરે. // 5.19, 5.21, 5.26, 7.14

7.17 ખુશી એ ઈશ્વરીય કૃપા કે દિવ્ય આશીર્વાદ છે. તો પછી હે મારી કલ્પના, તું જે બધું કરી રહી છે તે શા માટે કરી રહી છે? ઈશ્વરને ખાતર તું જ્યાંથી આવી છે ત્યાંથી

પાછી ચાલી જા. મને તારી કોઈ જરૂર નથી. તું તારી જૂનીપુરાણી આદતોથી જ આવે છે. હું તારી સાથે નારાજ કે ગુસ્સે નથી. બસ તું પાછી ચાલી જા.

7.18 શું કોઈ પરિવર્તનથી ડરે છે? ભલે, પણ પરિવર્તન વિના ખરેખર કશું થઈ શકે છે? પરિવર્તન સિવાય સમગ્રતાની પ્રકૃતિની સૌથી વધુ નિકટ અને પ્રિય બીજું શું છે? બળતણ માટેનું જે લાકડું તમારા નાહવાના પાણીને ગરમ કરે છે તેને બદલ્યા વિના તમે સ્નાન કરી શકશો? તમે જે ખાઓ છો તેનું પરિવર્તન થયા વિના તમે પોષણ પામી શકશો? પરિવર્તન વિના જીવનમાં કોઈ પણ લાભો પ્રાપ્ત કરી શકાય ખરા? તો પછી તમે તે નથી જોઈ શકતા કે તમારું પરિવર્તન પણ સમગ્રતાની પ્રકૃતિ માટે પણ એજ પ્રમાણે અને એટલું જ આવશ્યક છે? // 2.3

7.19 આપણાં બધાં શરીરો (સમગ્રતા સાથે પ્રકૃતિનું ઐક્ય ધરાવતાં અને એવી જ રીતે સહકાર આપતાં, જેમ આપણાં શરીરનાં અંગો એકમેકને આપે છે) વૈશ્વિક પદાર્થ માંહેથી ધસમસતા પ્રવાહની જેમ પસાર થાય છે. શાશ્વતતા કેટકેટલાય ક્રિસિપસો, સૉક્રેટિસ, એપિક્ટસને સ્વાહા કરી ગઈ છે. કોઈ પણ મનુષ્ય કે બાબત માટે આ જ વિચાર તમારે કરવો જ જોઈએ. // 1.7, 1.16, 2.14, 3.3, 4.43, 6.42, 6.47, 7.66

7.20 મને કેવળ એક જ ચિંતા છે: મનુષ્યનું બંધારણ જે ઇચ્છતું ન હોય- કે કોઈ રીતે ઇચ્છતું ન હોય કે આ સમયે ઇચ્છતું ન હોય- તેવું કશું જ મારે કરવું ન જોઈએ.

7.21 થોડા જ વખતમાં તમે બધી જ બાબતો ભૂલી ગયા હશો. થોડા જ સમયમાં બધી બાબતો પણ તમને ભૂલી જશે.

7.22 જેઓ ઠોકર ખાય છે અને પડી જાય છે તેમને પણ પ્રેમ કરવો તે માનવીય સ્વભાવ છે. એવા સમયે તમે એમ ચિંતન કરો કે બધા માનવો બાંધવો છે, અને તેઓ ઇરાદાપૂર્વક નહીં પરંતુ અજ્ઞાનને કારણે ખોટું કરે છે, તો તમે આ વાત સમજી શકશો. એમ પણ વિચારો કે થોડા સમયમાં તમે અને તેઓ સૌ મૃત્યુ પામવાના છો. અને સૌથી મહત્ત્વનું વિચારવું એ છે કે કોઈ વ્યક્તિએ તમને હાનિ પહોંચાડી નથી- તેણે તમારા સંચાલક મનને તે પહેલાં હતું તેનાથી બદતર બનાવ્યું નથી. // 2.1

7.23 જેમ કલાકાર વેક્સના ઉપયોગથી મૂર્તિઓ બનાવ્યા કરે છે તેમ જ વૈશ્વિક પ્રકૃતિ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરીને ક્યારેક ઘોડો બનાવે છે. પછી તે જ પદાર્થોના ઉપયોગથી વૃક્ષ, પછી મનુષ્ય ને પછી બીજું કશું બનાવે છે. આ દરેક વસ્તુનું બહુ થોડા સમય

માટે જ અસ્તિત્વ રહે છે. કોઈ ખોખાને તોડી નાંખો કે તેને ફરી પાછો મરમ્મત કરી સરખું કરો, તેનાથી ખોખાને કશી તકલીફ પડતી નથી. // 2.3, 7.25, 8.50

7.24 મુખ પરની ભવાં ચડેલ કે કોપાયમાન મુખમુદ્રા તે કુદરતની વિરુદ્ધ છે, અને જ્યારે તે આદત બની જાય છે ત્યારે અભિવ્યક્તિની ક્ષમતા મરવા લાગે છે અને છેવટે જેને ફરી તમે સળગાવી જ ન શકો તેમ બુઝાઈ જાય છે. આ બુદ્ધિમત્તાની વિરુદ્ધની વાત છે એ મુદ્દા પર ધ્યાન આપો. નૈતિક વ્યવહારના ક્ષેત્રમાં જો કશું ખોટું કરવાની જાગૃતિ જ મરી પરવારે તો પછી જીવવાનો કયો હેતુ બાકી રહી જાય છે? // 7.37, 7.60, 11.15

7.25 તમે જે પણ બધું જુઓ છો તેને સમગ્રનું સંચાલન કરતી પ્રકૃતિ, ક્ષણવારમાં જ બદલી નાંખે છે- આ પદાર્થમાંથી એ બીજું જ કશું બનાવશે, અને ફરી પાછું તેમાંથી પણ બીજું કાંઈક- જેથી આ વિશ્વ હંમેશાં યુવાન રહે. // 6.15, 12.23

7.26 જ્યારે કોઈ તમારી સાથે બુરો વ્યવહાર કરે, તો તમારે તરત એવો વિચાર કરવો જોઈએ કે સારા અને નરસાની કઈ સમજણથી તેણે તમારી સાથે આવો ખરાબ વ્યવહાર કર્યો. જ્યારે તમે આમ જોશો ત્યારે તમે તેને માટે આશ્ચર્ય કે ક્રોધની જગ્યાએ અનુકંપા અનુભવશો. કાં તો તમારો સારા-નરસાનો દૃષ્ટિકોણ પણ તે વ્યક્તિ જેવો જ હશે- અને એ કિસ્સામાં તમારે એને સમજવો જોઈએ અને માફ કરવો જોઈએ. તેનાથી વિરુદ્ધ, જો તમે આવી બાબતોને સારી કે ખરાબ ન ગણતા હો તો પછી જેમની પાસે તેવી દૃષ્ટિ નથી તેમની સાથે તમે વધુ ધીરજ દાખવી શકશો. // 2.1, 2.13, 5.12, 5.20, 5.33

7.27 જે તમારી પાસે નથી તેને મેળવવાના અભરખા રાખો. ખરેખર તમારી પાસે જે છે તેમાં કેટલા મોટા આશીર્વાદ છુપાયેલા છે તેના પર મનન કરો અને ખુદને યાદ દેવડાવો કે એ બધું જો ના હોત તો તમને એ બધાની કેટલી ખોટ સાલત. છતાં એ જ સમયે તમારે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે એ બધી વસ્તુઓમાંથી મળતા સુખના તમે વ્યસની કે ગુલામ ન બની જાઓ, જેથી ક્યારેય એ બાબતો ન હોય તો તમે દુઃખને નિવારી શકો. // 1.16

7.28 ભીતરમાં જ રહો. સાચું કરવાથી આત્મ-સંતુષ્ટ રહેવું તે બુદ્ધિશાળી સંચાલક મનની પ્રકૃતિ છે, અને તેમાંથી મળતી સ્વસ્થતાભરી શાંતિને તે માણે છે. // 4.3, 9.41

7.29 કલ્પનાની છાપોને ભૂંસી નાંખો. આવેગોના દોરીસંચારે નાચવાનું અટકાવો. વર્તમાનની ક્ષણને બરાબર સ્પષ્ટ કરો. તમારી સાથે કે બીજા સાથે શું થઈ રહ્યું છે તેને પિછાણો. ઘટનાનું વિશ્લેષણ કરી તેને કારણ કે પરિણામમાં વિભાજિત કરો. તમારા અંતના સમયનો વિચાર કરો. અન્યો તરફથી કરાયેલા અનિષ્ટને ત્યાં જ છોડી દો જ્યાંથી તે શરૂ થયું હતું. // 2.2, 4.21, 5.25, 6.30, 9.20, 12.26

7.30 જે કહેવાઈ રહ્યું છે તેના તરફ સાથે સાથે જ વિચાર કરો. શું ઘટી રહ્યું છે અને કોણ તેને કરી રહ્યું છે તેના હાર્દમાં જવા મન એકાગ્ર કરો. // 6.53

7.31 સાદગીમાં, એકસૂત્રતામાં, સદ્ગુણ અને દુર્ગુણની વચ્ચે જે પણ છે તે તરફની ઉદાસીનતામાં પ્રસન્ન રહો. મનુષ્યને ચાહો. ઈશ્વરને અનુસરો. ડિમોક્રીટસ કહે છે, “ ફક્ત મૂળ તત્ત્વો જ સંપૂર્ણ અને વાસ્તવિક છે, બાકી બધું જ પ્રામાણિકતાના નિયમને આધીન છે. // 3.3, 5.33

7.32 મૃત્યુ વિશે - જો આપણે અણુઓ છીએ તો વિખરાઈ જવાના છીએ. જો આપણે કશુંક સંયુક્ત છીએ તો લુપ્ત થવાનું છે અથવા ઘર બદલવાનું છે. // 3.3, 4.3

7.33 પીડા વિશે- અસહ્ય પીડા છેવટે ખતમ થઈ જ જાય છે. હંમેશ રહેતી પીડા સહન કરી શકાય તેવી હોય છે. એકલતામાં સરી જઈને મન પોતાની શાંતિ જાળવી રાખે છે, અને જે બુદ્ધિ માર્ગદર્શન આપી શકે છે તે ક્યારેય પીડાથી નુકસાન પામતી નથી. પીડાથી હાનિ પહોંચેલ બીજા બધા હિસ્સાઓને વાંધો ઉઠાવવો હોય અને તેમ તેઓ કરી શકતા હોય તો કરે. // 1.5, 1.8, 1.16, 4.3, 4.39 5.12, 5.20, 6.32, 6.33, 7.14, 7.16, 7.33, 7.64, 8.28, 8.40, 9.1, 10.25, 11.18, 11.20, 11.34

7.34 પ્રતિષ્ઠા વિશે: એમના મનને જુઓ, તેમના વિચારોની પ્રકૃતિનું નિરીક્ષણ કરો અને તેઓ શું ઇચ્છે છે અને શાનાથી દૂર રહે છે તે સમજો. તથા એ પણ જુઓ કે રેતીના થર જેમ સતત બદલાયા કરે છે તેમ આપણા જીવનમાં પણ આપણે ક્યારેક કશું કર્યું હતું તે કેટલી ઝડપથી બીજા થરોથી ઢંકાઈ જાય છે. // 2.17, 3.10, 4.3, 4.6, 4.19, 4.20, 4.33, 4.35, 5.33, 6.18, 6.24, 7.6, 7.21, 8.25, 8.44, 9.18, 9.30, 10.8, 10.34, 11.18, 12.4

7.35 તો જે વ્યક્તિ પર ઉમદા બુદ્ધિમત્તા અને હરેક સમય તથા હરેક જીવનનું દર્શન હોય, તેને શું આ મનુષ્ય જીવન ખૂબ વધારે મહત્ત્વનું લાગશે?" " અશક્ય" તેને કહ્યું. તો શું આવી વ્યક્તિ મૃત્યુથી કશું ડરવાપણું છે તે પણ નહીં વિચારે?" " બિલકુલ નહીં. " // 3.14, 11.6, 11.22

7.36 એક સમ્રાટનું નસીબ: શુભ કરવું અને બદનામ થવું.

7.37 ચહેરાને નિયંત્રિત કરી શકે, તેનો આકાર અને અભિવ્યક્તિ પણ નિશ્ચિત કરી શકે, પરંતુ મન ખુદનો આકાર નક્કી નથી કરી શકતું કે ખુદને હુકમ નથી કરી શકતું. તે કેટલી શરમજનક બાબત છે. // 7.24

7.38 કેવળ વસ્તુઓ કે લાગણીશૂન્ય હકીકતોથી તમને ક્રોધ ન આવવો જોઈએ. કાળજી દાખવવા માટે તેમની પાસે કોઈ મન નથી. // 11.6

7.39 “ શાશ્વત દેવતાઓને અને સૌને તમે આનંદ આપો તેવી અભ્યર્થના.”

7.40 “ જેમ મકાઈના ડૂંડાંના પાકેલા છોંડાને કપાય છે તેમ જ જીવનનું પણ થાય છે: એક ઊભો રહે છે, બીજો પડે છે. // 11.6

7.41 “ જો હું અને મારાં બે સંતાનો હવે દેવતાઓ માટે મહત્ત્વના નથી રહ્યા, તો તેનું પણ કોઈ કારણ હશે.” // 11.6

7.42 “ શુભ અને સત્ય એ મારી પડખે ઊભા છે.”

7.43 “ શોકમાં કે હર્ષોન્માદમાં ભાગ ન લો. ” // 5.36

7.44 “ પરંતુ હું આ માણસને યોગ્ય ઉત્તર આપી શકું છું.” હું કહીશ: “ તમારી ભૂલ થઈ રહી છે મારા મિત્ર, જો તમે એમ વિચારતા હો કે કોઈ કોઈ મનુષ્ય કેવળ જીવન અને મરણના જોખમનો જ વિચાર કરશે અને આના પર તેનું સમગ્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત નહીં કરે- તે જે કરવા જઈ રહ્યો છે તે સાચું છે કે ખોટું છે, તે એક સારા મનુષ્યનું કર્મ છે કે ખરાબ મનુષ્યનું.”

7.45 “ એથેન્સના મારા વાસીઓ, બાબતનું સત્ય ખરેખર આ છે. મનુષ્યે પોતાની શ્રેષ્ઠ સમજણ પ્રમાણે જે પણ વલણ અખત્યાર કર્યું હોય, કે પછી તેના કમાન્ડર તરફથી તેને જે પણ ફરજ સોંપાઈ હોય- તેણે પોતાના આત્મગૌરવ સામે મૃત્યુ કે તેવા કશાનો વિચાર કર્યા વિના ત્યાં રહી, જોખમનો સામનો કરવો જોઈએ. // 7.7

7.46 ‘ પરંતુ, મારા પ્રિય મિત્ર, કોઈનું જીવન બચાવવું કે ટકાવવું હંમેશાં વધુ ઉમદા અને સદાચારી ન પણ હોય તેથી શક્યતાને પણ ધ્યાનમાં લો. શું જે ખરેખર મરદ માણસ છે, તેણે પોતાના જીવનની કોઈ ખાસ લંબાઈની ચિંતા છોડી ન દેવી જોઈએ? કેવળ જીવવા ખાતર જ જીવવાની દરકાર તેણે છોડવી ન જોઈએ? આ બધું ખરેખર તેણે ઈશ્વર પર છોડવું જોઈએ અને મહિલાઓ સામાન્ય રીતે આમ કહેતી હોય છે તેમાં વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ- કે કોઈ માણસ પોતાના મૃત્યુના પ્રારબ્ધથી છટકી શકતો નથી. તેણે વધુમાં આ પ્રશ્ન પર પણ વિચાર કરવો જોઈએ કે તે જેટલો સમય જીવતો છે તેમાં તે પોતાનું શ્રેષ્ઠ જીવન કેવી રીતે જીવી શકે? // 3.7

7.47 જાણે તમે પણ તેમની સાથે સતત ફરતા હો તેવું કલ્પીને આકાશના તારાઓની ગતિનું નિરીક્ષણ કરો અને બધાં તત્ત્વો કેવી રીતે એકમેકમાં બદલાયાં કરે છે તે પર તમારા મનને ચિંતન કરવા દો. આવી કલ્પનાઓથી જમીન પરના જીવનની ગંદકી સાફ થઈ જતી હોય છે. // 2.3, 5.10, 11.27

7.48 ઉપરાંત જ્યારે તમે મનુષ્યજાતિની વાત કરો, ત્યારે પૃથ્વી પરની તમામ વસ્તુઓને એવી રીતે નિહાળો, જેમ તમે ખૂબ ઊંચેથી નીચે તેમના તરફ જોઈ રહ્યા છો- ટોળાં, સૈન્યો, ખેતરો, લગ્નો, છૂટાછેડાઓ, જન્મો, મરણો, અદાલતોનો શોરબકોર, મરુભૂમિઓ, વિવિધ વિદેશી રાષ્ટ્રો, તહેવારો, મૃત્યુ પછીની અંતિમવિધિઓ, બજારો - વિશ્વને આ બધો શંભુમેળો અને વિરોધી બાબતો વચ્ચે નિર્મિત સંવાદિતા. // 4.32, 7.3, 9.30, 12.24

7.49 ભૂતકાળ પર નજર ફેરવો - કેટકેટલા રાજાઓના વંશજો બદલાઈ ગયા છે. અને તમે ભવિષ્યનું અનુમાન પણ કરી શકો છો- તે બિલકુલ આવું જ હશે, વર્તમાનના લયથી વિચલિત થવાની કોઈ ક્ષમતા તેમાં નહીં હોય. એટલે મનુષ્યજીવનના અભ્યાસ માટે ચાળીસ વર્ષ પણ દસ હજાર વર્ષ બરાબર જ છે- તમે વધુ શું જોઈ શકવાના છો? // 2.14, 11.1

7.50 પુનઃ –

‘ જે પૃથ્વીમાંથી જન્મ્યું છે તે ફરી પૃથ્વીમાં જશે પરંતુ જે દિવ્યતાના બીજમાંથી વિકસ્યું છે, તે જે દિવ્યતામાંથી આવ્યું છે ત્યાં જ પાછું ફરશે.’

કે પછી આમ- અણુઓનાં જોડાણ વિલીન થઈ જશે, અને એ જ પ્રમાણે હેતુ વિનાના પરમાણુઓ વિખરાઈ જશે. // 2.17, 3.3, 4.3

7.51 પુનઃ –

‘ વિશેષ આહાર કે પીણાંથી, કે જાદુટોણાથી મૃત્યુના પંજામાંથી આપણે છુટકારો ઇચ્છીએ છીએ.’

‘ દિવ્ય શક્તિ તરફથી જે પવન ફૂંકાય છે, તેને આપણે સહન કરવો રહ્યો, અને ફરિયાદ વિના તે સામે ઝૂઝવું રહ્યું.’

7.52 ‘ બીજા માણસોને કુસ્તીમાં પછાડવામાં બહેતર’ - પણ સારો નાગરિક નહીં, વધુ સભ્ય નહીં, સંજોગો પરત્વે શિસ્તબદ્ધ નહીં, કે પાડોશીઓના દોષો પ્રત્યે વધુ સહિષ્ણુ નહીં. // 5.33

7.53 જ્યારે કોઈ કાર્ય એવા હેતુ અનુસાર પરિપૂર્ણ કરવામાં આવે છે, જેની સાથે ઈશ્વર અને માનવતા સહમત છે, તો પછી ડરવાને કોઈ કારણ નથી. કારણ કે જ્યારે આપણાં માનવીય બંધારણને અનુસરીને, કોઈ યોગ્ય રાહ પર કાર્ય કરીએ છીએ અને તેમાંથી ફાયદાની શક્યતા હોય છે, ત્યારે કોઈ પણ નુકસાનનો ડર ઝળુંબતો ન હોવો જોઈએ. // 5.1, 5.4

7.54 બધી જ જગ્યાઓએ અને બધા સમયે તેનો આધાર તમારા પર જ છે કે તમારા હયાત સંજોગોમાં ફળીભૂત થાય તેમ ઈશ્વરનું સન્માન કરવું, વર્તમાનમાં તમારી સાથે રહેલ મનુષ્યો તરફ ન્યાયભાવનાથી વર્તવું, અને વર્તમાનમાં તમારા મન પર પડતી છાપને કાળજીપૂર્વક તપાસવી, જેથી તમારી સમજણની બહાર કશું છટકી શકે નહીં.

7.55 બીજા લોકોના મન અને ઇરાદાઓ સામે જુઓ, પરંતુ પ્રકૃતિ તમને જે તરફ દોરી રહી છે તે તરફ જ આગળ સીધું જુઓ- તમારી સાથે જે ઘટી રહ્યું છે તેની પ્રકૃતિ, અને તમારી પ્રકૃતિ અનુસાર તમારે જાતે જે કરવાનું છે- આ બંને સાર્વત્રિક, વિશ્વવ્યાપક છે - દરેક જીવે તેના પોતાના બંધારણને અનુસરીને જે-તે કરવાનું છે. બાકીનું બધું સર્જન એ બુદ્ધિમાન જીવોની સેવા માટે રચાયું છે, ‘ જેમ બધે જ ઉચ્ચ બાબતો માટે જ નિમ્ન બાબતો અસ્તિત્વ ધરાવે છે’, પરંતુ બુદ્ધિમાન જીવો એકમેકની સેવા માટે જ સર્જાયા છે. તેથી મનુષ્યના બંધારણનો મુખ્ય સિદ્ધાંત સામાજિક છે.

બીજો સિદ્ધાંત શરીરની ઇચ્છાઓ અને આવેગોને નિયંત્રિત કરવાનો છે. ઇન્દ્રિયોની અને આવેગોની પ્રવૃતિથી પોતાને અળગા કરી શકવું અને પ્રભાવિત ન થવું તે દરેક તર્કસંગત અને બુદ્ધિમાન જીવોની પ્રવૃતિનો એક વિશિષ્ટ ગુણધર્મ છે. આ બંનેનો છેવટે પ્રાણીઓના ક્રમ ને વ્યવસ્થામાં સમાવેશ થાય છે, પરંતુ બુદ્ધિમાન પ્રવૃત્તિનો એ હેતુ છે કે તેમને પોતાના વશમાં રાખવું અને ક્યારેય તેમના ગુલામ ન થવું અને આ યોગ્ય જ છે કારણ કે બુદ્ધિમત્તાની પ્રકૃતિ જ એ છે કે દરેક વસ્તુઓનો સુયોગ્ય ઉપયોગ કરવો.

તર્કસંગત બંધારણનું ત્રીજું તત્ત્વ એ ઉતાવળ વિના અને ભ્રમણા વિનાની નિર્ણયશક્તિ છે. તેથી આ સિદ્ધાંતો સાથે તમારા સંચાલક મનને વળગી રહેવા દો, અને અને આગળના સીધા રસ્તાને અનુસરો: પછી એ જ થશે જે થવું જોઈએ. // 5.3, 5.16, 5.30, 6.7, 6.32, 7.13, 7.66, 11.10, 11.18

7.56 કલ્પના કરો કે હમણાં તમારું મૃત્યુ થયું છે, કે તમે આ ક્ષણ પહેલાં જીવ્યા જ નથી. હવે તમારા અત્યાર પછીના જીવનને બોનસ તરીકે જુઓ, અને પ્રકૃતિ દોરે તેમ તેને જીવો.

7.57 જે તમારા રાહમાં આવી પડે અને જે તમારા પ્રારબ્ધમાં છે તેને જ ચાહો. આના કરતાં વધુ તમને શું અનુકૂળ આવશે?

7.58 દરેક આકસ્મિક ઘટનાઓ માટે એવા લોકોને તમારા મનમાં ચક્ષુ સમક્ષ રાખો જેમણે આવી જ પરિસ્થિતિઓમાં ચિડાઈને, અસ્વીકારથી કે ફરિયાદો દ્વારા પ્રતિક્રિયાઓ આપી હોય. તો હવે તેઓ ક્યાં છે? કશે જ નહીં. તો પછી શું તમારે પણ એમની જેમ જ વર્તવું છે? તો પછી શા માટે આ બધા ધૂની મનોભાવો અને પલાયનવાદ તેમના સુધી જ સીમિત ન રાખવા? શા માટે આ આકસ્મિક ઘટનાઓનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે પર જ સમગ્રપણે એકાગ્ર ન થવું? તો પછી તમે એ ઘટનાઓનો સદુપયોગ કરશો અને તેઓ તમારા હાથમાં એક કાચા સામાનની જેમ જ હશે. ફક્ત એની કાળજી રાખો કે તમે જે પણ કરો તેમાં તમારું શ્રેષ્ઠતમ યોગદાન હોય. આ બે વાત યાદ રાખો- કર્મ મહત્ત્વનું છે, સંદર્ભ હંમેશાં તટસ્થ હોય છે. // 4.1, 7.68, 8.35

7.59 તમારી ભીતર ખોદકામ કરતાં રહો. જો તમે ખોદતાં જ રહેશો તો તમારી ભીતર શુભનું ઝરણું ગમે ત્યારે ફૂટી નીકળવા તૈયાર છે. // 4.3, 8.51

7.60 શરીર પણ મક્કમ રીતે સ્વસ્થ રહેવું જોઈએ, ગતિ કે આરામ વખતે તે ચંચળતાથી ઊછળ્યા ન કરવું જોઈએ. જેમ મન પોતાના ગુણોને પ્રતિબિંબિત કરીને તેને બુદ્ધિમાન અને આકર્ષક રાખે છે, તેવું જ સમગ્ર શરીર માટે રહેવું જોઈએ. પરંતુ આ બધું કોઈ દેખીતી ધાંધલધમાલ વિના સિદ્ધ થવું જોઈએ. // 7.24

7.61 જીવનની કળા એ નૃત્ય કરતાં મલ્લબાજી જેવી વધુ છે, કારણ કે તેમાં તમારે તમારી સમક્ષ જે પણ આવે તે માટે તૈયાર રહેવાનું હોય છે, અને આકસ્મિક બાબતોથી તમે ફેંકાઈ ન જાઓ તેનું ધ્યાન રાખવાનું હોય છે. // 3.4, 12.9

7.62 હરહંમેશ તમારે એવો વિચાર કરવો જોઈએ કે એ કયા લોકો છે જેમનો સ્વીકાર તમે ઝંખો છો અને તેમને સંચાલિત કરતાં મન કેવાં છે. જ્યારે તમે તેમના નિર્ણયો અને આવેગોનાં ઉદ્ગમસ્થાનો તપાસશો ત્યારે તમે ન તેમનાથી અજાણે થયેલી ભૂલોને

દોષ આપશો, ન તેમના સ્વીકારની કોઈ જરૂરિયાતને અનુભવશો. // 2.1 , 3.4

7.63 પ્લેટો કહે છે કે, " કોઈ આત્માને પોતાનું સત્ય ગુમાવી દેવાનું ગમતું નથી." - અને આ જ બાબત ન્યાય, સંયમ-વિવેક, માયાળુપણું અને તેવા બધા જ સદ્ગુણો માટે પણ સાચું છે. આ બાબતને તમે સતત ધ્યાનમાં રાખો તે આવશ્યક છે અને તેનાથી તે તમને અન્યો તરફ ઋજુ બનાવશે. // 1.28, 9.11, 11.18

7.64 જ્યારે પણ તમે દુઃખથી પીડાઓ ત્યારે એ વિચારને હાથવગો રાખો કે પીડા એ કોઈ નૈતિક અનિષ્ટ નથી અને તેનાથી તમને સંચાલિત કરતી બુદ્ધિમત્તાને કોઈ નુકસાન પહોંચતું નથી. પીડા તેની તાર્કિક કે સામાજિક પ્રકૃતિને કોઈ હાનિ નથી પહોંચાડી શકતું.

પીડાના મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં એપિક્યુરસના આ વિધાનથી તમને મદદ થવી જોઈએ. જો તમે તેની મર્યાદાઓ યાદ રાખો અને તમારી કલ્પનામાં તમે તેમને નાહકની ન વધારો તો વેદના ક્યારેય અસહ્ય કે અનંત હોતી નથી. એ પણ યાદ રાખો, ઘણી બાબતો જે આપણને નથી ગમતી તે પીડાના જ વણઓળખાયેલાં સ્વરૂપો હોય છે. દા.ત. સુસ્તી ને તંદ્રા, અસહ્ય ગરમી, ભૂખ મરી જવી વગેરે. એટલે જ્યારે પણ તમે આ બધા સામે ફરિયાદ કરવા લાગો ત્યારે ખુદને કહો, "તમે પીડા સમક્ષ હારી રહ્યા છો. " // 7.33, 9.41

7.65 જેઓ માનવ જાત પ્રત્યે દ્વેષ ધરાવે છે તે લોકો માનવજાતિ પ્રત્યે જેવો વ્યવહાર કરે છે તેવો તમે કદી તેમની સાથે નહીં કરો તેની કાળજી રાખો.

7.66 આપણે એવું કેવી રીતે નક્કી કરીશું કે તેલાજીસ પોતાના ચારિત્ર્યથી સૉક્રેટિસ કરતાં વધુ સારો માનવ નહોતો? સૉક્રેટિસનું મૃત્યુ વધુ ભવ્ય હતું, તે વિતંડાવાદીઓ સાથે વધુ કૌશલ્યથી દલીલો કરી શકતા, ઠરી જવાય તેવી ઠંડી રાત બહાર વિતાવવામાં તેમણે જે સહનશક્તિ દર્શાવી, લિઓનની ધરપકડનો ઇન્કાર કરવાની તેમની બહાદુરી દાખવવી, કે તેઓ શહેરની ગલીઓમાં ગર્વપૂર્વક ચાલતાં (આ છેલ્લું સાચું છે કે નહીં તેને પ્રશ્ન કરી શકાય છે) - આ બધું પૂરતું નથી.

ના, આપણે ખરેખર સૉક્રેટિસની આત્માની પ્રકૃતિને તપાસવી પડશે. આપણે એમ પૂછવું રહેશે કે શું તેઓ મનુષ્યો પ્રત્યે ન્યાયભાવનાથી અને ઈશ્વર પ્રત્યે ધર્મનિષ્ઠાથી વર્તવામાં સંતુષ્ટ હતા? શું તેઓ અન્યોના દુર્ગુણોની ન થોકબંધ નિંદા કરતા કે પછી ન બીજા લોકોના અજ્ઞાનમાં હાજી હા કરતા? સમગ્રતા તરફથી તેમને જે અપાયેલું છે તેને ન બદનસીબ ગણતા, ન જેને વેંઠારવાનું જ છે તેવું દુઃખ ગણતા; શરીરસુખની નબળી વાસનાઓને એ મન પર ન ધરતા, વગેરે. // 1.16, 2.1, 3.3, 3.4, 3.6, 6.47, 7.19, 7.44, 7.45, 8.3, 8.10, 11.23, 11.28, 11.39

7.67 ભલે પ્રકૃતિએ તમને એક સંયુક્ત સમગ્રતામાં ધોળી-મેળવી દીધા હોય પણ તેથી તમારા પોતાના નિયંત્રણમાં શું છે તે નિશ્ચિત કરવા તમારી આસપાસ એક સીમારેખા આંકતા તમને કોઈ રોકી શકતું નથી. હંમેશાં આ યાદ રાખો: એક ખુશહાલ જીવન ખૂબ ઓછી વસ્તુઓ પર આધાર રાખે છે. કેવળ તમે એક ફિલોસોફર કે વૈજ્ઞાનિક બનવાની આશા છોડી દીધી હોય તેથી તમારે મુક્ત આત્મા, એકસૂત્રતા, સામાજિક અંતરાત્મા, ઈશ્વર પ્રત્યે આસ્થા વગેરેનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ તેમ ન વિચારો. ભલે તમને કોઈ ઓળખ ન મળે તો પણ તમે એક દિવ્ય માનવ તો બની જ શકો છો. // 2.2, 4.3, 5.5, 6.30, 8.1

7.68 તમારું જીવન કોઈ પણ પ્રકારના દબાણ વિના અને ઉચ્ચ સંતોષપૂર્વક જીવો, પછી ભલે બધા લોકો તમારી વિરુદ્ધમાં કોલાહલ કરે કે તકરાર કરે, ભલે રાનીપશુઓ તમારી આસપાસ વીંટળાયેલા બિચારા શરીરનાં અંગોના ટુકડાઓ બટકી નાંખે. આ બધાની વચ્ચે પોતાની શાંતિ જાળવતાં, સંજોગોને બરાબર સમજતાં અને કોઈ પણ ઘટનાનો સદુપયોગ કરતાં મનને કોણ રોકી શકે છે?

પછી નિર્ણયશક્તિ સંજોગોને કહી શકે, "તમે ખરેખર આ જ છો, પછી ભલે રૂઢિગત રીતે તમારો દેખાવ ગમે તે હોય." અને સદુપયોગની ક્ષમતા ઘટનાને કહેશે : "હું તમને જ શોધતી હતી. હું હંમેશાં વર્તમાન ક્ષણને તર્કસંગત અને સામાજિક હિત સિદ્ધ કરવા માટેના - અથવા ટૂંકમાં માનવ કે ઈશ્વરની સહિયારી કળા માટેના - કાચા સામાન તરીકે જ જાઉં છું. કારણ કે ઈશ્વર અથવા મનુષ્ય જે પણ ઘટે છે તેને પચાવી, સમજી શકે છે - એ હંમેશાં નવું અને દુષ્કર નહીં, પરંતુ જાણીતું અને આસાન હશે. // 2.1, 4.39, 6.32, 7.33, 8.41, 8.51, 9.9

7.69 ચારિત્ર્યની સંપૂર્ણતા આ છે : દરેક દિવસને એવી રીતે જીવવો જાણે તે છેલ્લો હોય - ઉન્માદ કે હડબડાટ વિના, ઉદાસીનતા કે આળસ વિના અને દંભદેખાડા વિના. // 2.5

7.70 જેઓ મૃત્યુથી પર છે તેવા દેવતાઓ અનંત શાશ્વતકાળથી આટલી મોટી સંખ્યાના નક્કામા મનુષ્યો અને તેમની વર્તણૂક પ્રત્યે અકળામણ કે તિરસ્કાર અનુભવતા નથી; ઉપરથી તેઓ મનુષ્યો પ્રત્યે બધા પ્રકારે કાળજી દાખવે છે. અને તમે છેક તમારા વિદાયવેળાના સમય સુધી આવો પુરુષાર્થ કરવાનો ઇન્કાર કરો છો, જ્યારે ખરેખર તમે પોતે પણ તેમના જ એક નક્કામા જીવ છો? // 6.44

7.71 આપણે આપણા પોતાના દુર્ગુણોથી મુક્ત નથી થઈ શકતા, જે ખરેખર સંભવ છે, અને બીજા લોકોને તેમના દુર્ગુણોથી મુક્ત કરવા મથ્યા કરીએ છીએ, જે ખરેખર અસંભવ છે - આ વિચિત્ર વાત નથી?

7.72 આપણી બુદ્ધિમાન અને સામાજિક શક્તિઓને જે ન બુદ્ધિમાન લાગે છે કે ન સામાન્ય જનહિતમાં લાગે છે, તે ખરેખર તે શક્તિઓથી ઊતરતું જ હોય તે માટે એ પૂરતું કારણ છે.

7.73 જ્યારે તમે કશું શુભ કર્યું છે અને જ્યારે તેનાથી કોઈને ફાયદો થયો છે ત્યારે આ બંને સિવાયની ત્રીજી વસ્તુ - તેને માટેનો યશ કે તેનું વળતર - ને તમે મૂર્ખાની જેમ કેમ શોધો છો? // 5.6

7.74 ફાયદો મેળવવાથી કોઈ થાકતું નથી. અને પ્રકૃતિને આધીન કર્મ કરવું તે તમારો પોતાનો ફાયદો જ છે. તો પછી ફાયદો આપવાથી થતાં ફાયદાથી થાકો નહીં.

7.75 સમગ્રતાની પ્રકૃતિએ આ વિશ્વનું સર્જન કર્યું. એટલે હવે જે પણ અસ્તિત્વમાં આવે છે તે એનું જ તાર્કિક પરિણામ છે, અથવા વિશ્વમય મન જે ગતિવિધિઓ કરે છે તેનો પ્રાથમિક હેતુ જ બિનતાર્કિક છે. તમે ખુદને આ યાદ અપાવશો તો તમે તમામ વસ્તુઓનો વધુ શાંતિપૂર્વક સામનો કરી શકશો.

નોંધપોથી ૮

BOOK 8

"He who does not know what the world is, does not know where he is."

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૮

8.1 આ પણ દંભને હરાવતી નમ્રતા છે : કે એક ફિલસૂફ તરીકે તમે તમારું સમગ્ર જીવન જીવવાનો અવસર હવે ગુમાવી દીધો છે - કમ સે કમ પુખ્ત વય તો ખરી જ. ખરેખર તમારી સાથે બીજા પણ કેટલાયને માટે આ વાત સ્પષ્ટ છે કે તમે તત્ત્વજ્ઞાનથી હજુ ખૂબ દૂર છો. એટલે હવે તમે કલંકિત થઈ ગયા છો, એક ફિલસૂફ તરીકે પ્રતિષ્ઠા પાછી મેળવવી તમારા માટે ખૂબ મુશ્કેલ છે, અને અત્યારે તમે જીવનમાં જે તબક્કે છો તેનાથી તમારી સ્થિતિ આસાન નથી બની રહી. તો હવે પરિસ્થિતિ શું છે તે હવે તમને સ્પષ્ટ હોય તો આબરુ અને નામનાની ચિંતા છોડો, અને બાકીની જે પણ જિંદગી શેષ રહી હોય તેને તમારી પ્રકૃતિ અનુસાર જીવવામાં જ સંતોષ માનો.

એટલે હવે તમારે એ સમજવું રહેશે કે પ્રકૃતિ તમને શું દર્શાવે છે અને પછી કશાને જ તમારું ધ્યાન ન ભટકાવા દો. તમને એ અનુભવ છે જ કે તમારા બધે ભટકવાથી તમને ક્યાંકથી પણ સારું જીવન મળ્યું નથી. - તર્કમાંથી નહીં, ધનસંપત્તિમાંથી નહીં, પ્રતિષ્ઠામાંથી નહીં, ભોગવિલાસમાંથી નહીં - ક્યાંયથી નહીં, તો પછી તમને હવે એ ક્યાં મળશે? મનુષ્યની પ્રકૃતિ જે ઇચ્છે છે તે કરવાથી જ તમને એ પ્રાપ્ત થશે. અને આમ તે કેવી રીતે કરશે? તેના આવેગો અને કાર્યોને સંચાલિત કરવાના સિદ્ધાંતો અપનાવવાથી જ આમ થશે. શું છે આ સિદ્ધાંતો? તે છે શુભ અને અનિષ્ટના - જે મનુષ્યને ન્યાયી, આત્મસંયમી, હિંમતવાન અને મુક્ત નથી બનાવતું તે કશું તેને માટે શ્રેયકારી નથી, અને અગર તેને આવો માનવ બનાવે છે તો પછી તેમાં કશું અનિષ્ટ નથી. // 1.17, 2.1, 2.2, 2.17, 3.13, 3.14, 4.3, 5.1, 5.9, 6.12, 7.67, 8.8, 11.7

8.2 તમારા દરેક કર્મ માટે આમ પૂછો : 'આ મને મારા માટે યોગ્ય લાગે છે? શું મને આના માટે અફસોસ તો નહીં થાય? થોડા સમયમાં હું મૃત્યુ પામીશ અને બધી બાબતો અદૃશ્ય થઈ જશે. તેથી જો આ હયાત કાર્ય બુદ્ધિમાન અને સામાજિક માનવને છાજે તેવું હોય, ઈશ્વરના કાયદાને અનુરૂપ હોય, તો પછી મારે વધુ શું જોઈએ? // 5.11, 6.44, 10.37

8.3 એલેક્ઝાંડર, જુલિયસ સીઝર, પોમ્પી - આ બધા ડાયોજીનસ, હેરાક્લિટસ, સૉક્રેટિસ વગેરેની સરખામણીમાં કોણ કેવા મનુષ્યો છે? છેલ્લા ત્રણ તત્ત્વજ્ઞાનીઓ વાસ્તવિકતા, તેનાં કારણો અને ઘટકો વગેરેને પારખી શકતા હતા અને તેઓ સૌ તેમના મનના સ્વામીઓ હતા. જ્યારે પહેલાં ત્રણેય તેમની મહત્ત્વાકાંક્ષાના ગુલામ હતા. // 1.16, 3.3, 4.46, 7.66, 8.11, 9.29

8.4 તમે ગમે તેટલા રોષે ભરાશો કે ચિડાશો, તેઓ એમ જ કરશે જેમ તેઓ કરે છે. // 3.4, 4.6, 5.10

8.5 પહેલાં તો વ્યગ્ર ન થાઓ. બધું છેવટે સમગ્ર વિશ્વની પ્રકૃતિ અનુસાર થાય છે, અને જેમ હેડ્રીયન અને ઓગસ્ટસ માટે સાચું છે તેમ થોડા સમયમાં તમે પણ હતા ન હતા થઈ જશો. બીજું, જે બાબત હાથમાં ધરેલ છે તેમાં ચિત્ત એકાગ્ર કરો અને તે જે છે તે જ રીતે તેને જુઓ. એક સારા માનવ બનવાની તમારી ફરજ ખુદને યાદ દેવડાવો અને મનુષ્યની પ્રકૃતિ જે ઇચ્છે છે તેનું મનમાં વારંવાર પુનરાવર્તન ભજવો - અને પછી અડગ રહીને તેને કરી નાંખો, અથવા તમે જે શ્રેષ્ઠ વિચારો છો તે કહો. અલબત્ત, આ સઘળું માયાળુપણે, એકસૂત્રતાથી અને સહૃદયતાથી કરો. // 2.14, 3.3, 5.1, 6.2, 6.24

8.6 વૈશ્વિક પ્રકૃતિનું કાર્ય એક વાસ્તવિકતાને બીજામાં ફેરવવાનું છે, વસ્તુઓમાં પરિવર્તન કરવાનું છે, અહીંથી બાબતોને ઉઠાવીને બીજે ક્યાંક લઈ જવાનું છે. બધી વસ્તુઓ પરિવર્તન જ છે પરંતુ તેમની વહેંચણીમાં એક પ્રકારની સમાનતા પણ છે. આ બધું આપણું જાણીતું જ છે તેથી કોઈ નૂતન બાબતોનો ડર રાખવાની જરૂર નથી. // 2.3, 2.14, 4.3

8.7 પોતાની પ્રકૃતિ માટે સાચો રાહ અનુસરનાર દરેક સજીવ પરિપૂર્ણતા અનુભવે છે. બુદ્ધિશાળી મન માટે સાચો રાહ એ છે કે જે પણ તેને માટે ખોટું કે ધૂંધળું છે તેને અનુમતિ ન આપવી, પોતાની ઊર્જાઓને સામાજિક હિત તરફ જ વાળવી, પોતાની ઇચ્છાઓ અને અણગમાઓને જે આપણી પહોંચમાં હોય તેટલા જ મર્યાદિત રાખવા, અને વૈશ્વિક પ્રકૃતિ તરફથી જે સોંપવામાં આવે તેને આવકારવું. કારણ કે જેમ પર્ણ વનસ્પતિની પ્રકૃતિનો છે, તેમ જ એ કાર્ય વૈશ્વિક પ્રકૃતિનો ભાગ છે. ફર્ક એટલો છે કે પર્ણ પ્રકૃતિનો હિસ્સો બનવામાં જાગૃતિ ધરાવતું નથી અને કદાચ તેના રાહમાં અડચણો ઊભી થઈ શકે છે. જ્યારે મનુષ્યની પ્રકૃતિ એ કુદરતનો એવો હિસ્સો છે જે અમર્યાદિત છે, બુદ્ધિશાળી અને ન્યાયી છે - તે દરેક જીવને વાજબી અને યોગ્ય પ્રમાણમાં સમયગાળો, સત્ય, ધ્યેય, પ્રકૃતિ અને અનુભવ પૂરાં પાડે છે. પરંતુ આને દરેક કિસ્સામાં એકેએક મુદ્દે તપાસવાનો પ્રયત્ન ન કરશો - પણ સમગ્ર રીતે તે સમાન છે કે નહીં તે જુઓ, એટલે આના સરવાળે પેલું એકંદરે શું છે, તેવી રીતે તપાસો. // 5.4, 5.8, 5.16, 6.7, 8.12

8.8 બધા લોકો માટે બધું વાંચવું ને અભ્યાસ કરવો તે સંભવ નથી. પરંતુ સૌને માટે ઘમંડને વશમાં રાખવો શક્ય છે; સુખ અને દુઃખ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો શક્ય છે; ખોટી પ્રતિષ્ઠાથી ઉપર ઊઠવું સંભવ છે; અસંવેદનશીલ તથા કૃતઘ્ની લોકો પ્રત્યે રોષ ન અનુભવવો, ઉપરથી તેમના માટે કાળજી અનુભવવી એ જરૂર સંભવ છે. // 5.5, 8.1

8.9 હવે પછી તમારા મહેલના જીવન વિશેની ફરિયાદો કોઈ ન સાંભળે તમે ખુદ પણ ન સાંભળો તેની તકેદારી રાખો. // 5.16

8.10 અફસોસ કરવો એ કશુંક ફાયદાકારક ગુમાવવા બદલ ખુદને વખોડવા કે દોષ આપવા બરાબર છે. કશુંક શુભ કરવું એ કાંઈક ફાયદાકારક જ છે અને જે સમગ્ર રીતે સારો માનવ છે તેને માટે મહત્ત્વની બાબત જ હોય. ખરેખર સમગ્ર રીતે સારો કોઈ માનવ મોજમજા છોડવા માટે અફસોસ નહીં કરે. તેથી મોજમજા એ શુભ કે ફાયદાકારક બાબત નથી. // 1.9, 2.2, 2.10, 2.17, 3.4, 3.6, 3.16, 4.3, 5.1, 5.12, 5.20, 6.7, 6.16, 6.32, 6.34, 7.33, 7.55, 7.66, 8.19, 8.26, 8.43, 8.48, 9.1, 11.19, 12.3, 12.29

8.11 આ વસ્તુ ખરેખર શું છે, તેની પોતાની પ્રકૃતિ ને બંધારણ શું છે? તેનાં તત્ત્વો, પદાર્થો અને પ્રયોજન શું છે? આ વિશ્વમાં તેનું કાર્ય શું છે? તેનો સમયકાળ શું છે? // 3.6, 4.21, 8.13, 10.9

8.12 જ્યારે તમને ઊંઘમાંથી ઊઠવાનો કંટાળો આવતો હોય ત્યારે ખુદને એ યાદ દેવડાવો કે તમારું બંધારણ અને માનવીય પ્રકૃતિ સામાજિક કાર્યો કરવાની છે, જ્યારે ઊંઘ તો મૂક પશુઓનું પણ લક્ષણ છે. એટલે ખરેખર દરેક જીવની જે લાક્ષણિક પ્રકૃતિ છે, જે કુદરતને અનુરૂપ છે, તે જ તેમની નિકટની પ્રકૃતિ કહેવાય અને તેનાથી જ જે-તે જીવને વધુ સંતોષ મળી શકે. // 2.1, 5.1

8.13 તમારા મન પર પડતી છાપોનું સતત પરીક્ષણ કર્યા કરો - અને જો તમે કરી શકતા હો તો દરેકને અલગ કરીને તપાસો. તેમનું પ્રયોજન શું છે તે શોધો, તે કોઈની લાગણી છે તે પારખો અને તેમનું તાર્કિક વિશ્લેષણ કરો.

8.14 જ્યારે પણ કોઈને મળો ત્યારે તરત જ ખુદને આ પ્રશ્ન કરો : “જીવનમાં શુભ અને અશુભ બાબતે આ વ્યક્તિ શું માન્યતાઓ ધરાવે છે?” કારણ કે જો તે સુખ અને દુઃખ તથા તેનાં ઘટકો, પ્રતિષ્ઠા અને વિસ્મૃતિ, મૃત્યુ અને જીવન વગેરે વિશે આ કે તે માન્યતાઓ ધરાવે છે તેમ મને સમજાય તો પછી તે આમ વ્યવહાર કરે છે કે તેમ, તે બાબતે મને નહીં આશ્ચર્ય થાય કે નહીં તે મને વિચિત્ર લાગશે. અને પછી હું હંમેશાં એ યાદ રાખીશ કે એણે જે કર્યું તે કરવા સિવાય તેની પાસે કોઈ પસંદગી હતી જ નહીં. // 2.1, 4.6, 5.12, 5.20, 8.10, 8.15, 9.42

8.15 અંજીરના વૃક્ષ પર અંજીર ઊગેલાં હોય તેની આપણને નવાઈ લાગે તે વિચિત્ર કહેવાશે. જ્યારે વિશ્વમાં આવો ફાલ ઊતરે અને તેમાં આવા ફળ હોય ત્યારે ખરેખર આશ્ચર્ય પામવાને કોઈ કારણ હોતું નથી. તે જ પ્રમાણે કોઈ દર્દીને તાવ હોય તો ડૉક્ટરને, કે ભરદરિયે તોફાન આવે તો જહાજના કપ્તાનને પણ આશ્ચર્ય થતું નથી. // 4.6, 5.8, 6.35

8.16 એ યાદ રાખો કે દિશામાં ફેરફાર કરવો કે સુધારાનો સ્વીકાર કરવો તે પણ તમારી સ્વતંત્રતા જ છે. તે કર્મ પણ તમારું જ છે, તમારી જ પ્રેરણા અને નિર્ણયશક્તિથી અને તમારી જ બુદ્ધિશક્તિથી દોરવાય છે. // 4.12

8.17 જો એ તમારી જ પસંદગી છે તો તેમ કરવું જ શા માટે? પણ અગર એ બીજાની પસંદગી છે તો તમે કોને દોષ આપશો - અણુઓને કે ઈશ્વરને? બંનેમાં મૂર્ખામી છે. અહીં કશું દોષ આપવાપણું છે જ નહીં. જો તમે કોઈને સુધારી શકો છો તો સુધારો. જો તમે તેમ ન કરી શકતા હો તો કમ સે કમ જે-તે બાબતને સુધારો. અને જો તેમ કરવું પણ અસંભવ હોય તો હવે આગળ કોઈને પણ દોષ દેવાથી શું હેતુ સિદ્ધ થશે? કોઈ હેતુ વિના કશું પણ કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. // 2.1, 2.5, 2.13, 4.3, 12.12

8.18 જે મૃત્યુ પામે છે તે આ વિશ્વમાંથી બહાર નીકળી જતું નથી. તે અહીં જ રહે છે અને પરિવર્તન પામે છે, અને છેવટે વિશ્વના ચિરંજીવ પંચમહાભૂતોમાં વિલીન થઈ જાય છે. તમારું પણ આમ જ થાય છે. આ બધું પરિવર્તન કોઈ ફરિયાદો વિના ચાલ્યા જ કરે છે. // 2.3, 2.17, 3.3, 8.50

8.19 દરેક જીવના અસ્તિત્વ પાછળ કોઈ હેતુ છુપાયેલો છે, ચાહે તે ઘોડો હોય કે દ્રાક્ષનો વેલો. શું તમને આવી નવાઈ લાગે છે? સૂર્ય પણ એમ કહેશે, “હું કોઈ હેતુ માટે જ અસ્તિત્વમાં આવ્યો છું.” તેવું જ બીજાં દિવ્ય તત્ત્વો પણ કહેશે. તમે પછી તમારું સર્જન કયા ઉદ્દેશ્યથી થયું છે? મોજમજા માટે? જરાક જુઓ કે આ ખ્યાલ પ્રશ્નો સામે ટકી શકે છે. // 8.10

8.20 બધી જ વસ્તુઓ માટે કુદરતના હેતુઓમાં તેમની શરૂઆત ને તેમનો જીવનકાળ જ નહીં, તેમના અંતનો પણ સમાવેશ છે - જેમ કે કોઈએ દડો ઉછાળ્યો. તો એવું કેવી રીતે હોઈ શકે કે દડો ઉપર જાય તો સારો કહેવાય અને નીચે પડે, કે પછી જમીને પટકાય પણ, તો તે ખરાબ કહેવાય? કોઈ પરપોટો બને તો સારું કહેવાય અને ફૂટી જાય તો ખરાબ કહેવાય - તેમ શા માટે? આવું જ ઉદાહરણ મીણબત્તીનું પણ છે. // 9.17

8.21 બધી વસ્તુઓને ઊંધીછતી કરીને તપાસો ને જુઓ તે કેવી છે? તે વૃદ્ધત્વમાં, માંદગીમાં, મૃત્યુ સમયે તે કેવી બને છે?

જેમની પ્રશંસા થાય છે અને જેઓ પ્રશંસા કરે છે - યાદ કરનાર અને યાદ થનાર - તે બંને માટે જીવન ટૂંકું છે. અને આ બધું હજુ કોઈ એક પ્રદેશના છિદ્ર સમાન છે, અને વળી અહીં પણ તેઓ એકમેકની સાથે સંવાદિતામાં હોતા નથી, કે વ્યક્તિ ખુદની સાથે પણ સંવાદિતામાં નથી હોતી. અને વળી સમગ્ર વિશ્વ અવસરમાં તો એક બિંદુ માત્ર જ છે. // 3.10

8.22 તમારી સમક્ષ જે હોય - કોઈ વિષય કે હાથમાં ધરેલ કાર્ય, કોઈ સિદ્ધાંત કે અર્થ - તેના પર એકાગ્ર થાઓ.

તમે જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તેને જ તમે લાયક છો. તમે આજે સારા બની શકો છો, પરંતુ તમને એમ છે કે આવતી કાલે સારા બનીશું. // 3.4, 4.17

8.23 હું શું કરું? મનુષ્યજાતિના લાભના સંદર્ભે જ હું જે કરવાનું છે તે કરીશ. મારી સાથે જે ઘટે છે તે? તેનો હું ઈશ્વરના સંદર્ભે અને જે વૈશ્વિક ઉગમસ્થાનમાંથી સૌ એકમેક સાથે સંબંધિત વસ્તુઓ પ્રગટે છે તેના સંદર્ભે સ્વીકાર કરીશું. // 5.8, 6.38

8.24 જેમ તમે તમારા સ્નાનગૃહને જુઓ છો - બધે જ સાબુ, પસીનો, કાળો મેલ, ચીકણું પાણી અને બધું ચીતરી ચડે તેવું - તેવા જ જીવનના બધા હિસ્સાઓ, અને તેની અંદરની દરેક વસ્તુ છે. 4.48, 5.10

8.25 લ્યુસિલાએ વીરસને દફન કર્યો, પછી લ્યુસિલા દફન થયો. સિકુંડાએ મેક્સિમસને દફન કર્યો અને પછી સિકુંડાનો વારો હતો. તેવું જ એપિટિન્ચાનુસ, ડાયોટીમસ, એન્ટોનિનસ અને ફૌસ્ટીનાનું થયું. હંમેશાં કથા એક જ હોય છે. હેડ્રીયનને કબરમાં જતો સેલરે જોયો, અને પછી તે ખુદ પોતાની કબરમાં ગયો. હવે ક્યાં છે આ બધા - એ તીક્ષ્ણ મગજવાળા. એ પયગંબરો, એ ચોખલિયા મનુષ્યો? ખરેખર ચારક્ષ, ડેમેટ્રીયસ, યુડેમન, અને તેમના જેવા સૌ તીક્ષ્ણ બુદ્ધિવાળા જ હતા. પણ છેવટે ક્યારેક જીવતાં સૌ લાંબા સમય પહેલાં મરી પરવાર્યા છે. કેટલાકને થોડા પણ યાદ નથી કરતા, કેટલાક ઇતિહાસમાં નામાંકિત થઈ ગયા તો કેટલાક હવે આવા ઇતિહાસમાંથી પણ ભૂંસાવા લાગ્યા છે.

તેથી આ યાદ રાખો તે તમારા શરીરનાં બિચારાં તત્ત્વોને પણ આમ જ વિખેરી દેવામાં આવશે, તમારી નાજુક ઊર્જાની જ્યોત બુઝાવી દેવામાં આવશે, કે પછી તેમની બદલી કરી, તેમને બીજી કોઈ જગ્યાએ સ્થાપિત કરવામાં આવશે. // 1.2, 1.3, 1.15, 1.16, 2.14, 3.3, 6.24, 7.34, 8.31, 8.37

8.26 માનવનાં યોગ્ય કાર્યો કરવામાં જ મનુષ્યનો આનંદ છે. અને આ યોગ્ય કાર્યો છે - પોતાના જાતબંધુઓ તરફ ભલમનસાઈ, ઇન્દ્રિયોની ઉત્તેજનાઓ પ્રત્યે ઉપેક્ષા કે અભાવ, પોતે વિશ્વાસ મૂકી શકે તેવી રીતે મનની છાપોનું વિશ્લેષણ અને નિદાન, વૈશ્વિક પ્રકૃતિ અને તેના ક્રમમાં આવતી તમામ બાબતો પર મનન-ચિંતન. // 5.1, 6.2, 8.10

8.27 ત્રણ સંબંધો - પ્રથમ, તમારા પર્યાવરણ સાથે; બીજો, સઘળા મનુષ્યો સાથે જે કાંઈ સૌ ઘટે છે તેના ઉગમસ્થાન સમી દિવ્ય પ્રેરણા સાથે; ત્રીજો, તમારા બિરાદરો અને સમકાલીન મનુષ્યો સાથે. // 5.10

8.28 પીડા યા તો શરીર માટે હાનિકારક છે યા તો આત્મા માટે. શરીર પર પીડા જે પણ રીતે વ્યક્ત થાય તે થવા દો. પરંતુ આત્મા પીડાને હાનિકારક રીતે ન જોઈને પોતાની શાંતિ જાળવી શકે છે અને સ્વસ્થતાપૂર્વક પોતાની જીવનયાત્રા આગળ ધપાવી શકે છે. છેવટે દરેક નિર્ણય, દરેક કાર્યપ્રેરણા, દરેક ઇચ્છા અને નકાર છેવટે આત્માની ભીતર જ છે જ્યાં કોઈ અનિષ્ટ પ્રવેશી શકતું નથી. // 2.1, 4.39, 6.32, 7.14, 7.33, 7.68, 8.41, 8.51

8.29 સતત આમ કહીને તમારા મનની છાપોને ભૂંસતા રહો : “કોઈ પણ દુર્ગુણ કે મનોવિકારથી કે કોઈ પણ પ્રકારની આવી ખલેલોથી મારા આત્માને મુક્ત રાખવાનું

હવેથી મારા હાથમાં છે. બધી બાબતો ખરેખર જેવી છે તેવી જોઈને હું તેમની સાથે તેમને છાજે તેવો યોગ્ય વ્યવહાર કરી શકું છું." કુદરતે તમને આ જે શક્તિ આપી છે તેને યાદ રાખો.

8.30 તમે કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરતા હો કે ધારાસભામાં, વિધાના આડંબરવાળી નહીં, સરળ ભાષામાં બોલો..એવી ભાષા વાપરો જેમાં સત્યનો રણકો હોય. // 9.1, 11.19

8.31 ઓગસ્ટસના મહેલમાં - તેની પત્ની, દીકરીઓ, પૌત્રો, સાવકા પુત્રો, બહેન, સંબંધીજનો, નોકરચાકર, મિત્રો, ડૉક્ટરો, ભવિષ્ય ભાખનાર - સૌ મૃત્યુ પામ્યાં છે. હવે પોમ્પી જેવા બીજા એવા કિસ્સાઓ તપાસો જ્યાં કેવળ એક વ્યક્તિનું નહીં, પરંતુ સમગ્ર પરિવાર મૃત્યુને ભેટયો હોય. અને પછી તેમના કબર પરના સ્મારકો પર તેમના છેલ્લા વંશજોનાં નામ કોતરેલાં હોય છે. જરાક વિચાર કરો કે પહેલાંની પેઢીઓને તેમના વારસને છોડી જવાની કેટલી ચિંતા હતી, અને છતાં છેવટે છેલ્લા વંશજનું જ નામ કોતરાય. અને અહીં તો આખો પરિવાર જ મૃત્યુ પામ્યાનો કિસ્સો છે. // 8.25

8.32 તમારે તમારા જીવનની રચના એક એક કર્મ કરીને કરવી જોઈએ, અને દરેક કર્મ તેનો પોતાનો હેતુ શ્રેષ્ઠ રીતે સિદ્ધ કરે તો તેનાથી તમારે સંતુષ્ટ રહેવું જોઈએ. અને આ સિદ્ધ કરવાથી તમને કોઈ રોકી શકતું નથી. "પરંતુ બહાર કેટલાક અવરોધો તો આવશે." હા, પણ ન્યાય, સ્વનિયંત્રણ અને બુદ્ધિમત્તા માટે કોઈ અવરોધ નથી. "પરંતુ કદાચ કોઈ બીજા નકાર કાર્યને તો કોઈ અવરોધી જ શકે." તો પછી એ અવરોધ જેવો પણ છે તેનો ખુશીથી સ્વીકાર કરો, સંજોગો સાથે કામ પાર પાડવા વિવેકબુદ્ધિપૂર્વક ફેરફારો કરો, અને તરત જ તમને તમારા જીવનના બંધારણમાં બંધબેસતું થાય તેવું બીજું કર્મ સૂઝશે જ. // 2.9, 4.1, 8.35, 8.41, 8.47, 8.50, 10.33

8.33 નમ્રતાપૂર્વક સ્વીકાર કરો. સરળતાથી જતું કરો.

8.34 જો તમે ક્યારેય કોઈનો કપાયેલો હાથ કે પગ જોયો હોય, શરીરથી કપાઈને માથું ક્યાંક દૂર પડેલું જોયું હોય - તો આવું જ કાંઈક વ્યક્તિ પોતાની સાથે કરે છે જ્યારે તે પોતાના હિસ્સે આવેલ બાબતોને સ્વીકારતી નથી, સમાજથી પોતાને અળગી કરે છે કે કોઈ અસામાજિક કૃત્ય કરે છે.

ધારો કે તમે પ્રકૃતિના ઐક્યમાંથી પોતાને અલગ કરી દો છો; તે પ્રકૃતિમાંથી જ તમે

જન્મ્યા હતા પણ હવે તમે પોતાને તેનાથી કાપી છૂટા કરી નાંખ્યા છે. અને અહીં વિરોધાભાસ છે : તમે પુનઃ એ ઐક્ય સાથે જોડાવા મુક્ત છો. બીજા કોઈ હિસ્સાને ઈશ્વર તરફથી એવો વિશેષ હક્ક નથી મળ્યો કે તે એક વખત કપાઈને અળગો થયા બાદ ફરી એક થઈ શકે. માનવ પ્રત્યે ઈશ્વરની કેટલી કૃપા છે તે જરાક વિચારો. સૌથી પહેલાં તો તેમણે સમગ્ર વિશ્વથી મનુષ્ય છૂટો ન પડે તેવી શક્તિ તેના હાથમાં મૂકી છે, અને ધારો કે તે અળગો થઈ જાય, તો તે ફરી પાછો જોડાઈ એક સભ્ય તરીકે પોતાની ભૂમિકા પુનઃ નિભાવી શકે છે. // 4.29, 11.8

8.35 જેમ બધા જ જીવોમાં જે પણ ક્ષમતાઓ હોય તેનું ઉગમસ્થાન વૈશ્વિક પ્રકૃતિ છે, તેમ તેવી શક્તિ તેણે આપણને પણ આપેલી છે. જેમ કુદરત પોતાના હેતુ માટે અવરોધરૂપ કે વિપરીત કોઈ બાબત હોય, છતાં તેને ફેરવી નાંખી છેવટે પોતાના જ આયોજનનો હિસ્સો બની જાય તેમ તેને ગોઠવી દે છે, તે જ રીતે બુદ્ધિશાળી જીવ પણ દરેક અવરોધને પોતાના કામની વસ્તુમાં ફેરવી શકે છે અને પોતાનો જે મૂળ હેતુ હતો તેને સિદ્ધ કરવા જ તેનો ઉપયોગ કરી શકે છે. // 8.32, 7.58

8.36 તમારા જીવનના વિશાળ ફલકથી તમે મૂંઝવણ કે ભાર ન અનુભવો. ભૂતકાળમાં તમે જે વિવિધ મુશ્કેલીઓ અનુભવી હોય કે જે ભવિષ્યમાં ઊભી થઈ શકે તેના પર વિચાર ન કર્યા કરો. દરેક હયાત ઘટના માટે ખુદને આમ પૂછો, “આ કામમાં એવું શું છે જેને હું સહન નહીં કરી શકું કે તેને ટેકો નહીં આપી શકું?” તો આવી કોઈ પણ કબૂલાતથી તમે શરમાશો જ. પછી પોતાને યાદ કરાવો કે ભૂતકાળ કે ભવિષ્ય, બેમાંથી એકે તમારા પર ઝળુંબતું નથી - ખરેખર માથા પર તો ભાર વર્તમાનનો જ હોય છે. અને જો તમે આ ભારને અળગો કરી, તમારું મન અગર એવા કશાની સામે ટકી ન શકતું હોય જે આટલું સ્પષ્ટ થઈ ગયું છે, તો તેની નબળાઈ માટે તેને. પડકારી શકો, તો પછી વર્તમાનનો એ ભાર હલકો થઈ જશે. // 3.10, 3.11, 4.26

8.37 શું પાન્થિઆ કે પેરગામસ હજુ વીરસના કફનની બાજુમાં જ બેસી રહ્યા છે? કે પછી હેડ્રીયનના કફનની બાજુમાં અબ્રિઆમ કે ડિયોટીમસ? વિચિત્ર પ્રશ્ન છે! અને હજુ તેઓ ત્યાં બેઠા જ હોત તો શું મરેલાને તેની ખબર હોત? અને શું તેમને ખબર પણ હોત તો શું તેઓ ખુશ પણ થાત? અને તેઓ ખુશ પણ થાત તો શું તેમનો શોક મનાવનારા અમર થઈ જાત? શું તેમનું પ્રારબ્ધ પણ બધાં વૃદ્ધપુરુષો અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓની જેમ ઘરડાં થવાનું અને પછી મરી જવાનું નથી? અને તેઓ ખુદ મરી જશે તો પછી જેમને માટે તેઓ શોક મનાવતા હતા, તેઓ શું કરશે? છેવટે કફનમાં તો ગંધાતાં અને સડતાં હાડકાં જ છે. // 1.16, 1.17, 3.3, 4.48, 8.25

8.38 તમારી નજર તીક્ષ્ણ હોય તો જરૂર તેનો ઉપયોગ કરો. પણ જેમ કવિ કહે છે તેમ,

શાણપણભરી નિર્ણયશક્તિ તેમાં ઉમેરો.

8.39 બુદ્ધિશાળી મનુષ્યના બંધારણમાં ન્યાયનો વિરોધ કરે તેવો કોઈ ગુણ મને દેખાતો નથી, પરંતુ ભોગવિલાસનો વિરોધ કરે તેવો ગુણ જરૂર છે : સ્વનિયંત્રણ.

8.40 તમને જે પણ પીડાકારક લાગે છે તે માટેનો અભિપ્રાય તમે કાઢી નાંખશો તો સ્વપીડાથી મુક્તિ પામશો. "સ્વ કોણ છે?" બુદ્ધિમત્તા. "પણ હું કેવળ બુદ્ધિ નથી." બરાબર છે. તો પછી તમારી બુદ્ધિને પીડા ન અનુભવવા તે, અને તમારી ભીતરનો બીજો કોઈ હિસ્સો મુશ્કેલીમાં હશે તો તે પોતાના માટેનો નિર્ણય પોતે જ લેશે. // 2.15, 4.7, 5.19, 7.33

8.41 પ્રાણીઓની પ્રકૃતિ માટે ઇન્દ્રિયોની ગ્રહણશક્તિ માટેનો અવરોધ નુકસાનકારક હોય છે. તે જ પ્રમાણે આવેગોમાં અવરોધ પણ પ્રાણી-પ્રકૃતિ માટે હાનિકારક હોય છે. (તે જ પ્રમાણે વનસ્પતિના બંધારણ માટે બીજું કશું અવરોધક અને હાનિકારક હોઈ શકે.) તેના અનુસાર બુદ્ધિશાળી પ્રકૃતિ માટે મનનો અવરોધ નુકસાનકારક હોવો જોઈએ.

આનો પ્રયોગ તમારી ખુદ પર કરો. શું પીડા કે સુખ તમને અસર કરે છે? તે તો ઇન્દ્રિયોની વાત થઈ. શું તમે કોઈ કાર્યપ્રેરણા ઊભી કરી, અને પછી તેને કોઈ અવરોધ નડ્યો? જો તમે અન્ય સંભાવનાઓનો વિચાર નહીં કરો તો જરૂર તમારી તર્કસંગત પ્રકૃતિને તેનાથી હાનિ થશે. પરંતુ તમે સામાન્ય રીતે થનાર અનુભવોને સ્વીકરશો, તો હજુ કોઈ હાનિ નથી પહોંચી કે નથી કોઈ અવરોધ નડ્યો. તમે જુઓ કે મનનાં કાર્યોમાં બહારનું કોઈ દખલ કરી શકતું નથી. મનને અગ્નિ, સ્ટીલ, જુલમીઓ, બદનક્ષી કે તેવું કશું જ સ્પર્શી શકતું નથી. બસ જરૂર એટલી જ છે કે મનની આસપાસ એક એવો ગોળો રચાઈ જાય છે જે મનને સંપૂર્ણ એકાંત આપી શકે. // 4.1, 4.39, 5.16, 7.68, 8.32, 8.51, 11.12, 12.3

8.42 માટે ખુદને ઈજા પહોંચાડવાનું કોઈ કારણ નથી. મેં જાગૃતપણે ક્યારેય, કોઈને પણ ઈજા પહોંચાડી નથી.

8.43 દરેક વ્યક્તિ માટે આનંદની પરિભાષા અલગ હોય છે. મારા માટે આનંદ છે મારા સંચાલક મનને શુદ્ધ રાખવું, કોઈ માનવીય સંજોગો કે મનુષ્યોને જાકારો ન આપવો, દરેકને માયાળુ દૃષ્ટિથી જોવા, તેમને આવકારવા અને તેમને યોગ્યને ઉપયોગી થાય તેવો પ્રતિભાવ આપવો.

8.44 જુઓ, તમે ખુદને આ વર્તમાન સમયની સોગાત આપો. જે લોકો પોતાના મૃત્યુ પછીની પ્રતિષ્ઠા પાછળ પડ્યા છે, તેઓ એ સમજવામાં નિષ્ફળ જાય છે કે તેમને અણગમતા મનુષ્યો જેમ હયાત પેઢીમાં છે તે આવનારી પેઢીઓમાં પણ હશે. અને તે બધા જ મૃત્યુ પામવાના છે. તો પછી એ લોકો તમારા માટે કશુંક કહે છે કે કાંઈક વિચારે છે તેનાથી શું ફર્ક પડે છે? // 7.34

8.45 મને ઉઠાવીને તમારે જ્યાં ફેંકવો હોય ત્યાં ફેંકો હું જ્યાં પણ પડીશ ત્યાં જો મારો અભિગમ અને મારાં કાર્યો મારા બંધારણને અનુસરતા હશે તો, મારી ભીતરના ઈશ્વરને ખુશ અને સંતુષ્ટ જ રાખીશ.

હયાત બાબતને લઈને મારો આત્મા દુઃખી થાય, અપમાનિત થાય, લાલસાઓ અનુભવે, બંધન અનુભવે કે ભીરુતા અનુભવે તે જરૂરી છે? શું આમ અનુભવવા માટે ખરેખર તમારી પાસે કોઈ સારું કારણ છે ખરું? // 2.1

8.46 કોઈ પણ મનુષ્યને પ્રાકૃતિક રીતે જે અનુભવો થાય છે તેનાથી બહારનો અનુભવ કોઈને પણ ન થઈ શકે. બળદની પ્રકૃતિથી અજાણ અનુભવ કોઈ બળદને પણ નથી, થતો દ્રાક્ષના વેલાની પ્રકૃતિથી અજાણ્યો અનુભવ દ્રાક્ષને પણ નથી થતો, પથ્થરના ગુણધર્મોની બહારનો અનુભવ પથ્થરને પણ થતો નથી. જો દરેક વસ્તુને જે તેના માટે પ્રાકૃતિક અને સામાન્ય હોય તેવો જ અનુભવ થાય છે તો તમારે શા માટે ફરિયાદ કરવી જોઈએ? વૈશ્વિક પ્રકૃતિએ તમારી સાથે એવું કશું નથી કર્યું જેને તમે ખમી ન શકો. // 5.16, 5.18

8.47 જો તમને કોઈ બાહ્ય કારણોથી તકલીફ થતી હોય, તો તમને બહારની કોઈ વસ્તુથી નહીં, પણ તમારા એના માટેના અભિપ્રાયથી જ તકલીફ થઈ રહી છે - અને તમે તરત જ આને ભૂંસી નાંખી શકો છો. જો તમારા અભિગમથી જ તમને તકલીફ થતી હોય તો તેને સુધારતાં તમને કોઈ રોકતું નથી. જો કોઈ હિતકારી કૃત્ય ન કરવા બદલ તમે સંતાપ અનુભવતા હો તો બબડવાની જગ્યાએ તે કરતા કેમ નથી? “પરંતુ રસ્તામાં એવો ભારે અવરોધ છે જે હરાવવો મુશ્કેલ છે.” તો વ્યગ્ર થવાને કોઈ કારણ નથી કારણ કે નિષ્ફળતાનું કારણ તમારી ભીતર નથી. “પણ જો હું આમાં નિષ્ફળ જાઉં તો જીવન જીવવાનો કશો અર્થ નથી.” તો પછી તમારે આ જીવનમાંથી વિદાઈ લઈ લેવી જોઈએ. જેમ કોઈ પોતાનો હેતુ સિદ્ધ થયા પછી જેટલો ઉદાર અને ગૌરવપૂર્ણ હોય, તેવું જ તમારે મૃત્યુ સમયે પણ રહેવું જોઈએ. અને જેઓ તમારા માટે અવરોધરૂપ હોય તેમના પ્રત્યે ક્ષમાવાન અને શાંતિપૂર્ણ પણ રહેવું જોઈએ. // 2.9, 3.1, 8.32, 8.40

8.48 યાદ રાખો કે તમારું સંચાલક મન અજેય હોય છે જ્યારે તેના પોતાની આત્મનિર્ભરતામાં સ્થિર અને સ્થાયી રહે છે, અને જ્યારે તેની પોતાની સ્થિતિ ગેરવાજબી હોય ત્યારે પણ તેની ઇચ્છા ન હોય તેવું તે ન જ કરે. તો તે જે નિર્ણય લે તે તાર્કિક અને વિચારપૂર્વકનો હોય તો? તેથી જ મનોવિકારના આવેગથી મુક્ત મન એક અજેય ગઢ સમાન હોય છે, લોકો પાસે આનાથી વધુ સુરક્ષિત સ્થાન હોતું નથી અને જેઓ તેમાં આશ્રય લે છે તેઓ અભય હોય છે. જેમણે આ સ્થાન જોવું નથી તેઓ શાણપણથી વેગળા છે અને જેમણે આ સ્થાન જોયું છે પણ આશ્રય નથી લેતા, તેઓ ખરેખર બદનસીબ છે. // 4.3, 8.10

8.49 તમારી શરૂઆતની છાપ તમને હેવાલ આપે તેનાથી વધુ ઝીણી નાહકની વિગતોમાં ન ઊતરતા. તમને કોઈએ કહ્યું કે ફલાણી વ્યક્તિ તમને બદનામ કરી રહી છે. તો આ હેવાલ છે. તમને કોઈએ એમ નથી કહ્યું કે તમને હાનિ પહોંચી છે. હું જોઉં છું કે મારો નાનો દીકરો બીમાર છે. તો પછી હું તે જ જોઉં છું : હું એમ નથી જોવા માંડતો કે તે જોખમમાં છે. તેથી તમારી સમક્ષ જે હકીકતોની પ્રથમ છાપ હોય તેને વળગી રહો, અને તેમાં તમારા વિચારોમાંથી ઉદ્ભવતાં તારણો ન ઉમેરો - અને તો પછી તમારી સાથે બધું બરાબર થશે. અનુમાન કરવું હોય તો વિશ્વમાં જે કાંઈ થઈ શકે છે તે સઘળાની માહિતી દ્વારા કરો. // 11.34

8.50 કાકડી કડવી છે? તો તેને ફેંકી દો. રસ્તામાં કાંટાળાં ઝાડવાં છે, તો તેને ફરતે ફરીને જાઓ. તમારે આટલું જ કરવાની જરૂર છે, એવું પૂછવાની જરૂર નથી કે, "તો પછી આ બધી વસ્તુઓ વિશ્વમાં છે જ શું કામ?" પ્રકૃતિના કોઈ પણ શિષ્ય માટે આ પ્રશ્ન હાસ્યાસ્પદ જ હશે, જેમ કોઈ સુથાર કામ કરતો હોય અને કારખાનાની ભોંય પર લાકડાંનો વહેર પડ્યો હોય તેના માટે તમે વાંધો ઉઠાવો તો એ પણ તમારી સામે હસશે. તેમની પાસે તો તેમનો કચરો ફેંકવા બીજી જગ્યા પણ છે પરંતુ અખંડ વિશ્વ પાસે તેની બહાર કશું જ નથી. તેની કળાની જાદુગરી એમાં છે કે પોતાની મર્યાદાઓ જાતે જ નિશ્ચિત કરે છે, અને તેની ભીતરની જે પણ વસ્તુઓ સડે છે, વૃદ્ધ થાય છે કે નિરુપયોગી થઈ જાય છે તેને તે પોતાની ભીતર જ રિસાઈકલ કરે છે અને પછી આ જ પદાર્થોમાંથી પુનઃ સર્જન કરે છે. આ રીતે તેને પોતાની પાસે છે તેના સિવાય બીજા પદાર્થોની જરૂર પડતી નથી અને તેને કોઈ કચરા-પેટીની પણ જરૂર નથી. તે પોતાની જગ્યાએ, પોતાના પદાર્થો અને પોતાની કળા-કારીગરીમાં સંપૂર્ણ છે. // 2.3, 3.2, 5.8, 6.35, 6.36, 7.23, 8.32, 10.33

8.51 તમારા કર્મોમાં પ્રમાદી ન રહો, વાતચીતમાં ગૂંચવણ ભરેલા ન રહો અને વિચારોમાં અસ્પષ્ટ ન રહો. તમારા મનને ઉન્માદ કે ડિપ્રેશનમાં ડૂબવા ન દો. તમારા જીવનમાં થોડી ફુરસદનો અવકાશ રાખો.

"તેઓ તમને મારી નાંખશે, તમારા ટુકડેટુકડા કરી નાંખશે, તમને અપશબ્દોથી નવાજશે." તો આ બધાથી તમારા મનની શુદ્ધતા, ડહાપણ, સૌમ્યતા અને ન્યાયીપણાને શું ફર્ક પડે છે? કોઈ માણસ ચોખ્ખા, મીઠાં પાણીના ઝરણા પાસે આવી તેને ગાળો આપશે તો પણ ઝરણામાંથી તો પીવાલાયક પાણી વહ્યા જ કરશે. કદાચ એ માણસ ઝરણામાં કાદવ કે છાણ નાંખી શકે - પણ તો નગણ્ય સમયમાં ઝરણું એને તોડી, ઓગાળી, વહાવીને સાફ કરી દેશે અને કાદવનો રંગ પોતાને નહીં લાગવા દે. તમે કોઈ પાણીના હોજ બનવાની જગ્યાએ આવું ઝરણું કેવી રીતે બની શકો? હર સમયે પોતાને મુક્ત રાખવાની ખેવના કરતાં તથા માયાળુ, સરળ અને સભ્ય બની રહીને તમે આમ કરી શકો. // 4.3, 7.59, 8.28

8.52 જેને એમ ખબર નથી કે એક ક્રમબદ્ધ વિશ્વ અસ્તિત્વ ધરાવે છે તેને એ પણ ખબર નથી કે એ પોતે ક્યાં છે. કોઈને એ ખબર નથી કે વિશ્વનો પ્રાકૃતિક હેતુ શું છે તેને એ પણ ખબર નથી કે પોતે કોણ છે અને વિશ્વ શું છે. જે પણ વ્યક્તિને આમાંની કોઈ બાબત ખબર નથી તો તે તેના પોતાના અસ્તિત્વનો શું અર્થ છે તે પણ નહીં કહી શકે. તો પછી જેમને ખબર જ નથી કે તેઓ ક્યાં છે અને તેઓ પોતે કોણ છે, એવા શ્રોતાઓની તાળીઓ ઝંખતા મનુષ્ય વિશે તમે શું કહેશો? // 4.20, 4.29

8.53 શું તમને એવી વ્યક્તિ પાસેથી પ્રશંસા જોઈએ છે જે ખુદને દિવસમાં ત્રણ વાર કોસે છે? તમે એવા વ્યક્તિને ખુશ કરવા માંગો છો જે પોતાને ખુશ નથી કરી શકતો? શું જે માણસ પોતે જે કરે છે તે લગભગ બધાને માટે જ અફસોસ અનુભવતો હોય, તે શું પોતાને ખુશ કરી શકે ખરો?

8.54 હવે, કેવળ આસપાસની હવામાંથી શ્વાસ જ નહીં લો, પરંતુ જે દરેક બાબતનો સ્વીકાર કરે છે તેવા મનમાંથી વિચાર પણ ગ્રહણ કરો. મનની શક્તિ પણ હવાની જેમ જ બધે ફેલાયેલી છે અને પ્રસરી જાય છે. જેઓ આ વિચારને ગ્રહણ કરવા માંગે છે તે સૌ માટે તે એવી જ રીતે પ્રાપ્ય છે જેમ જેઓ શ્વાસ લે છે તેમને માટે હવા પ્રાપ્ય છે.

8.55 સમગ્ર રીતે જોતાં દુષ્ટતાથી વિશ્વને કશી હાનિ પહોંચતી નથી. વ્યક્તિની દુષ્ટતા જેના પર આચરવામાં આવે છે તેને નહીં પણ આચરનારને જ નુકસાન કરે છે, અને તેની પાસે પણ તે જ્યારે ઇચ્છે ત્યારે તેનાથી મુક્ત થવાનો વિકલ્પ છે જ. // 2.1, 2.6

8.56 મારું મનોબળ મારા પાડોશીના મનોબળથી એટલું જ અલગ છે જેટલું તેના શરીર અને શ્વાસ અલગ છે. હા, એ જરૂર છે કે આપણે છેવટે એકમેક માટે જ પેદા થયા છીએ. છતાં આપણા દરેકના મનની પોતાની સ્વતંત્રતા પણ છે. નહીં તો મારા

પાડોશીની દુષ્ટતા મારું જ નુકસાન હોત - પણ ઈશ્વરની એ ઇચ્છા નહોતી કે મારું દુર્ભાગ્ય બીજા પર અવલંબિત રહે. // 5.3, 7.13

8.57 એમ લાગે છે કે સૂર્ય પોતાને ધોધની જેમ વહાવી રહ્યો છે, અને ખરેખર તે બધી દિશામાં પ્રકાશ વહાવે જ છે, પરંતુ તેનો પ્રવાહ ક્યારેય અટકતો નથી આમ વહેવું તે તેનું લીટીઓમાં વિસ્તરણ છે - તેથી જ તેના પ્રકાશપુંજને કિરણો કહે છે કારણ કે તેઓ સીધી રેખામાં જ પ્રકાશે છે. જો તમે કોઈ અંધારા ઓરડામાં એક નાનકડા કાણામાંથી પ્રવેશતા પ્રકાશને જોશો તો તમે કિરણ શું છે તે સમજી શકશો. તે સીધી રેખામાં જ લંબાય છે અને તેના રાહ પરની કોઈ પણ નક્કર વસ્તુ પર પડે છે, જે હવાને વિભાજિત કરતી હોય. અને પછી આ કિરણ ત્યાં જ સ્થિર થાય છે, તે લપસી જતું કે પડી જતું નથી.

વૈશ્વિક મનના પ્રવાહ અને ફેલાવાને લઈને પણ આવું જ કશું સત્ય હશે - ક્યારેય ખલાસ ન થાય તેવો સતત કિરણોત્સર્ગ અને તે જેના પર પડે તે વસ્તુને કશું જ વજનદાર કે અસ્તવ્યસ્ત કરનાર નહીં લાગે - તે પડી નહીં જાય, પરંતુ ત્યાં જ સ્થિર થશે અને જે વસ્તુ પર પડ્યું હશે તેને પ્રકાશમાન કરશે. જે પરાવર્તિત નહીં કરી શકતી હોય તેવી વસ્તુ પોતે આ પ્રકાશથી વંચિત રહી જશે. // 8.54, 9.8, 9.9, 12.30

8.58 જે મૃત્યુથી ડરે છે તે યા ચૈતન્યના અભાવથી ડરે છે અથવા તો કોઈ બીજા પ્રકારના ચૈતન્યથી ડરે છે. જો તમે જાગૃત નહોતા તો તમને કશીક ખરાબ વસ્તુ હોવાની પણ જાગૃતિ ન હોત. જો તમે અલગ પ્રકારની ચેતના પ્રાપ્ત કરવાના હશો તો તમે કોઈ બીજા પ્રકારના જીવ બનશો અને જીવન ત્યાં અટકી નહીં જાય. // 2.14, 3.3

8.59 માનવો એકમેક માટે જ સર્જાયા છે તો કાં તો એકમેકને શીખવો અથવા સહિષ્ણુતા દાખવો. // 2.1, 2.13, 5.33, 7.13

8.60 તીર એક પદ્ધતિથી છૂટે છે અને માનવનું મન બીજી પદ્ધતિથી. મન જ્યારે કેવળ જાગરૂક હોય, કે કોઈ પ્રશ્નની આસપાસ ફરતું હોય, પરંતુ છતાં મન આગળ જ વધતું હોય છે અને બરાબર તેના નિશાન તરફ હોય છે.

8.61 તમે દરેકના મનમાં પ્રવેશો અને દરેકને તમારા મનમાં પણ પ્રવેશ આપો. // 6.53

નોંધપોથી ૯

BOOK 9

"All things now are as they were in the day of those whom we have buried."

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૯

9.1 અન્યાય એ પાપ છે. જ્યારે વૈશ્વિક પ્રકૃતિએ બુદ્ધિમાન જીવોનું એકમેક માટે થઈને સર્જન કર્યું - જેથી તેઓ એકમેકને યથાયોગ્ય મદદ કરી શકે પરંતુ હાનિ ક્યારેય ન પહોંચાડે, ત્યારે હવે જો કોઈ તેની ઇચ્છાથી વિરુદ્ધ જાય તો તેણે ખરેખર સૌથી પુરાણા દેવતાઓ સામે પાપ કર્યાનો અપરાધ આદર્યો કહેવાય. કારણ કે વૈશ્વિક પ્રકૃતિ એ છેવટે મૂળભૂત વાસ્તવિકતા છે, જેની સાથે હયાત અસ્તિત્વ સંબંધિત છે.

જૂઠું બોલવું પણ એજ ઈશ્વરની સાથેનું પાપ છે અને આ ઈશ્વરનું નામ છે 'સત્ય', તથા તે જે પણ સાચું છે તે બધાની પાછળનો મૂળ સ્રોત છે. જે જાણી કરીને જૂઠું બોલે છે તે એટલી હદે અપરાધ કરે છે કે તેની છેતરપિંડીથી અન્યાય ઊભો થાય છે. જે જાગૃતપણે જૂઠું નથી બોલતો તે વૈશ્વિક પ્રકૃતિ સાથે સૂરમાં નથી, તથા જે વ્યવસ્થિત વિશ્વની સામે તે લડે છે તેની વૈશ્વિક પ્રકૃતિ સાથે તે સંવાદિતામાં પણ નથી. તે જ્યારે પોતાને સત્યની વિરુદ્ધ જવા દે છે ત્યારે તે લડાય જ છે. તેણે કુદરત તરફથી સંકેતો તો મળતા જ હોય છે - પરંતુ તેમની અવગણના કરી કરીને છેવટે તે જૂઠુંને સત્યથી અલગ પાડી શકવા સક્ષમ બની જાય છે.

વધારામાં, ઇન્દ્રિયસુખોને શુભ માનવા અને પીડાને અનિષ્ટ માની તેનાથી દૂર ભાગવું પણ પાપ છે. આવી કોઈ વ્યક્તિ અનિવાર્ય રીતે અને વારંવાર, સારા અને ખરાબ મનુષ્યો વચ્ચે અન્યાયી વિતરણ માટે વૈશ્વિક પ્રકૃતિને દોષ આપશે જ. કારણ કે ખરાબ મનુષ્યો આનંદપ્રમોદમાં તેમ જ મોજમજા આપનારાં સાધનોમાં ગળાડૂબ હોય છે, જ્યારે સારા મનુષ્યોને ઘણી વાર પીડા અને પીડાજનક સંજોગો જ પ્રાપ્ત થતા હોય છે.

તદુપરાંત, જેને પીડાનો ડર લાગે છે તેણે ઘણીવાર ભવિષ્યમાં ઘટનારી વિશ્વની કોઈ ઘટનાનો પણ ડર લાગે છે, અને તે પણ, વર્તમાનનું પાપ જ છે. જે મનુષ્ય ભોગવિલાસમાં ડૂબેલો છે તે અન્યાયથી દૂર નહીં રહે – આ પણ દેખીતું પાપ છે. જેઓ કુદરતને અનુસરવા અને તેના જ મનનો હિસ્સો બની રહેવા ઇચ્છે છે તેમણે એવી વિરોધી બાબતોની જોડીઓ પ્રત્યે ઉદાસીનતા સેવવી જોઈએ જેમના માટે પ્રકૃતિ પણ રસ નથી ધરાવતી. જો પ્રકૃતિ આવા વિરોધી ગુણો પ્રત્યે તટસ્થ ન હોત, તો તે તેમને બનાવત જ નહીં. તેથી જે પણ વ્યક્તિ સુખ અને દુઃખ, મૃત્યુ અને જીવન, પ્રતિષ્ઠા અને ગુમનામી - આ બધાં પ્રત્યે ઉદાસીન નથી - જેમની સાથે પ્રકૃતિ નિર્લેપભાવે જ વર્તે છે - તેઓ સ્પષ્ટ રીતે પાપ આચરી રહ્યા છે.

"વૈશ્વિક પ્રકૃતિ આ બધી બાબતો પ્રત્યે ઉદાસીન છે" તેમ કહેવાનો મારો અર્થ એ છે કે જે પણ જીવો અસ્તિત્વમાં આવે છે, પ્રારબ્ધની મૂળ પ્રેરણાને પરિપૂર્ણ કરવા જ જેઓ સર્જાયા છે, તેમની બધાની સાથે આ 'કારણ અને અસર'થી બાબતો ઘટે જ છે. વિધાતાએ આ અંતઃપ્રેરણા દ્વારા પ્રથમ એક શરૂઆતની ભૂમિથી અત્યારે જે વિશ્વની વ્યવસ્થા છે તેને તૈયાર કરી છે. વિધાતાએ જ શું થશે તેના કેટલાક સિદ્ધાંતો સર્જ્યા તથા જનનાત્મક શક્તિઓ નિશ્ચિત કરી, જેનાથી પદાર્થો, રૂપાંતરણ અને ક્રમાનુસાર પુનર્જીવનનું નિર્માણ કરી શકાય. // 1.14, 1.16, 2.11, 2.16, 2.3, 2.17, 3.6, 3.12, 3.16, 4.33, 4.49, 5.8, 5.12, 5.20, 6.21, 6.44, 6.47, 7.13, 7.33, 8.10, 9.1, 10.8, 11.13, 11.15, 11.19, 12.1, 12.3, 12.15, 12.17, 12.29

9.2 જે મનુષ્ય સમજુ અને સંવેદનશીલ છે તે ક્યારેય જૂઠાણામાં, કોઈ પણ પ્રકારના પાખંડમાં, અતિરેકમાં કે મિથ્યાડંબરમાં પડ્યા વિના જ મનુષ્યોના સાથસંગતમાંથી વિદાય લેશે. બીજો સારો વિકલ્પ એ છે કે તમારા આખરી શ્વાસ પહેલાં તમે કમ સે કમ આ બધી બાબતોથી સુગાઈ જાઓ. કે પછી તમે દુષ્ટતાની સાથે એક જ ટેબલ પર બેસવા ઇચ્છો છો? તમારા અનુભવથી આ ચેપી રોગોને દૂર જ રાખવાનું હજુ સુધી તમે શીખ્યા નથી. કારણ કે મનનું ભ્રષ્ટ અને પ્રદૂષિત થવું એ આસપાસની જે હવા આપણે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેના બગાડવા કરતાં વધુ ઉપદ્રવી છે. હવાના વિષાણુઓ તો સજીવોને તેમના ભૌતિક શરીરમાં ચેપ લગાડે છે, જ્યારે દુષ્ટતા તો મનુષ્યોની માનવતાને જ ભ્રષ્ટ કરી દે છે. // 1.1, 3.1, 3.9, 4.28

9.3 મૃત્યુને ન ધિક્કારોઃ ખરેખર પ્રકૃતિની ઇચ્છાના એક આગળના હિસ્સા તરીકે એનો સ્વીકાર કરો. આપણું વિઘટન અને મૃત્યુ એ જીવનની ઋતુઓ જેમ બાકીની કુદરતી પ્રવૃતિઓને લઈને આવે છે - જેમ કે યુવાની અને વૃદ્ધત્વ, વિકાસ અને પરિપક્વતા, દાંત ને દાઢીનો વિકાસ તથા વાળનું સફેદ થવું, ગર્ભાધાન, સગર્ભાવસ્થા અને બાળકનો જન્મ - તેની જેવી જ નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા છે. એટલે મૃત્યુ તરફના કેળવાયેલા અભિગમમાં કશું જ છીછરું, કઠિન કે તિરસ્કારપાત્ર નથી : કેવળ કુદરતના એક કાર્ય તરીકે આપણે તેની રાહ જ જોવાની છે. અને જેમ તમે તમારી પત્નીના ફળમાંથી બાળક જન્મે છે તેની રાહ જુઓ છો, તે જ રીતે તમારે એ સમયની રાહ જોવાની છે જ્યારે તમારો આત્મા આ શરીરના આવરણથી મુક્ત થઈ જશે.

આ સમજવા માટે તમારે બીજો, અવૈજ્ઞાનિક પણ ભાવનાત્મક રીતે અસરકારક, માનદંડ જોઈતો હોય તો - જો તમે આવું વિચારવા થોભશો કે તમે કેવી કેવી વસ્તુઓ તમારી પાછળ છોડીને જશો અને કેવા કેવા નમૂનારૂપ મનુષ્યો હવે કદી તમારી આત્માને કલુષિત નહીં કરે, તો તમને મૃત્યુનો સામનો કરવામાં આસાની પડશે. અલબત્ત, તમારે તેમના માટે દ્વેષભાવ ન અનુભવવો જોઈએ, બલ્કે તેમના પ્રત્યે સહિષ્ણુ રહેવું જોઈએ અને તેમના પ્રત્યે માયાળુપણું દાખવવું જોઈએ. પરંતુ છતાં એ યાદ રહે કે મૃત્યુ તમને જે બાબતોથી મુક્ત કરે છે તેનાથી તમારા જેવું વિચારવાળા બીજાને મુક્ત કરી દેતું નથી. આ એક માત્ર વિચારથી તમને મૃત્યુથી પાછળ હઠવાનું અને જીવનને વળગી રહેવાનું મન થાય - તમારા જેવા સિદ્ધાંતો રાખનાર મનુષ્યની સંગતમાં તમને જીવવાની છૂટ મળે તો. પરંતુ ખરેખર હકીકત એ છે તમારી સાથે બિલકુલ સંવાદિતામાં ન હોય તેવા તમારા સાથીઓ સાથે રહેવું કેટલું કંટાળાજનક ને ત્રાસજનક રહે, તેથી તમે એમ જ કહેશો, ‘હે મૃત્યુ, તું જલદી આવ, નહીં તો તેમની જેમ હું પણ ખુદને વિસરી જઈશ.’ // 1.17, 2.14, 5.10, 5.33, 6.2, 6.32, 9.3, 9.11, 9.21, 10.36

9.4 દુષ્કૃત્યો કરનાર ખુદની સાથે જ પાપ આચારે છે : ખોટું કરનાર નૈતિક રીતે પોતાને ખરાબ બનાવી પોતાની સાથે જ ખોટું કરે છે. // 2.1, 2.6

9.5 દુષ્કૃત્યો ક્ષતિથી થયેલાં પણ હોઈ શકે અને જાણી જોઈને કરેલાં પણ હોય શકે.

9.6 આટલું પૂરતું થશે : વર્તમાનમાં સ્પષ્ટ નિર્ણય, વર્તમાનનું સામાજિક કર્મ, એવી હયાત મનોવસ્થા જે બાહ્ય કારણની કોઈ પણ અસર હોય છતાં અત્યંત સંતુષ્ટ હોય.

9.7 કલ્પનાની છાપોને ભૂંસી નાંખો, આવેગોને અટકાવો, તમારી પ્રેરણાની પ્યાસને બુઝાવો : તમારા મનને તેનું પોતાનું માલિક રાખો. // 2.2, 5.21, 9.26

9.8 જે સજીવો બુદ્ધિવિહીન છે તેમને એક પ્રકારનો જીવાત્મા મળ્યો છે અને તર્કસંગત જીવોને બીજા પ્રકારનો બુદ્ધિશાળી આત્મા મળ્યો છે. જેમ પૃથ્વી પરની દરેક વસ્તુઓ - જેમની પાસે દૃષ્ટિ અને જીવન છે - માટે એક જ પૃથ્વી છે, એક જ પ્રકારનો પ્રકાશ છે, શ્વાસ લેવા માટે એક સમાન હવા છે.

9.9 જે બધી વસ્તુઓ કોઈ એક સામાન્ય ગુણધર્મ ધરાવે છે તે પોતાના પ્રકારની

વસ્તુઓની સારસંભાળ રાખે છે. જે પૃથ્વી પરનું છે તે સૌ પૃથ્વી તરફ વળે છે. જે પ્રવાહી છે તે સૌ એક સાથે વહે છે. હવામાં રહેતી વસ્તુઓને કોઈ ભૌતિક અવરોધથી અલગ કરવી પડે છે. આગ તેના અગ્નિતત્ત્વને કારણે આપમેળે ઉપર ઊઠે છે અને તેની આસપાસના કોઈ પણ થોડાઘણા સૂકા પદાર્થોમાં તુરંત અગ્નિ પેટાવવા તૈયાર રહે છે, કારણ કે તેની અંદર સળગતા રોકે તેવા ઘટકોનો અભાવ છે.

એવી જ રીતે જે વસ્તુઓમાં બુદ્ધિમાન પ્રકૃતિ સામાન્ય છે તેઓ પણ એકમેકની કાળજી રાખવાનું એટલું જ, તે તેનાથી પણ વધુ અધિક, વલણ ધરાવે છે. બીજા બધાં કરતાં તેઓ જેટલા વધુ ચઢિયાતા છે તેટલા જ પ્રમાણમાં તેઓ પોતાના પરિવાર સાથે વધુ હળીમળી જવા તત્પર રહે છે.

એટલે સૃષ્ટિના પ્રારંભથી જ બુદ્ધિહીન જીવોની સાથે મધમાખીના પૂડા, પશુઓનાં ધણ, પોતાનાં બચ્ચાંઓને ઉછેરતાં પક્ષીઓનો એક પ્રકારનો પ્રેમ જોવા મળે છે : અહીં પહેલાં પણ અન્ય જીવાત્માઓ કાર્યશીલ હતા જ. સૃષ્ટિની વધુ ઉચ્ચતર વ્યવસ્થામાં વનસ્પતિ, પથ્થરો કે લાકડામાં જોવા ન મળે તેવું વધુ ને વધુ પ્રમાણમાં મજબૂત કહેવાય તેવું સામુહિક બંધન જોવા મળે છે. બુદ્ધિમાન જીવોની વચ્ચે નાગરિકત્વનો ગુણ ધરાવતી કમ્યૂનિટીઓ, મૈત્રી, ગૃહસ્થી અને આત્મસંમેલનોને યુદ્ધના કરારો અને સુલેહો પણ જોવા મળે. હજુ પણ વધુ ઉચ્ચ વ્યવસ્થામાં દૂર હોવા છતાં કોઈ પ્રકારની એકતા જોવા મળે છે, જેમ કે તારાઓમાં દેખાય છે. એટલે પ્રકૃતિના જીવોના ઉપરના માપક્રમમાં સભ્યો એકબીજાથી અલગ હોય છતાં તેમની વચ્ચેની સાથીપણાની ભાવના દેખાય છે.

અને હવે શું થઈ રહ્યું છે તે જુઓ. બુદ્ધિમાન જીવો જ એકમેકની સાથે ઐક્યની વૃત્તિને હવે વિસરી ગયા લાગે છે : હવે અહીં જ તમને એકમેક સાથે હળવા-ભળવાનો અભાવ દેખાશે. ભલે તેઓ તેનાથી દૂર ભાગે છતાં પ્રકૃતિની શક્તિ એવી છે કે છેવટે તેઓ આનાથી નાસી શકતા નથી. બરાબર કાળજીથી જુઓ તો હું શું કહું છું તેનો તમને ખ્યાલ આવશે. કોઈ ભૌતિક પદાર્થો પૃથ્વી તરફ ખેંચાઈને પાછા ન આવે તેવું સંભવ હશે પરંતુ એક મનુષ્ય છેવટે માનવતાથી છૂટો પડીને ક્યારે જઈ શકતો નથી.
// 4.29, 5.1, 5.16, 8.54, 8.57, 9.8, 12.30

9.10 માનવ, ઈશ્વર અને સમગ્ર વિશ્વ - બધાને જ પોતપોતાની ઋતુ પ્રમાણે ફળ આવે છે. ભલે 'ફળ આપવાનો' સામાન્ય પ્રયોગ દ્રાક્ષના વેલા ને તેવા જ બધા માટે મર્યાદિત રાખવામાં આવતો હોય. પરંતુ બુદ્ધિમતાનાં પણ પોતાનાં ફળ હોય છે - ચાહે બુદ્ધિમતા વૈશ્વિક હોય કે વ્યક્તિગત - અને તેમાંથી પાછી એવી બીજી બધી વસ્તુઓ પણ વિકસે છે, જેમની પ્રકૃતિ પણ તેમનાં જેવી હોય છે. // 12.35

9.11 જો બતાવી શકતા હો તો તેમને બહેતર રાહ બતાવો. જો ન બતાવી શકતા હો તો યાદ રાખો કે આ જ કારણોસર તમને માયાળુપણાની સોગાત મળેલી છે. આવા લોકો

પ્રત્યે ઈશ્વર પણ દયાળુ હોય છે અને તેમની કૃપાદૃષ્ટિથી આવા લોકોને તેઓ સ્વાસ્થ્ય, સમૃદ્ધિ અને પ્રતિષ્ઠા જેવાં ધ્યેયને પામવા મદદ કરતા હોઈ શકે. તમે પણ આમ કરી શકો છો અથવા મને કહો - તમને કોણ રોકે છે?// 2.1, 2.9, 2.13, 3.4, 4.37, 5.5, 5.20, 5.31, 5.33, 6.23, 6.30, 6.39, 6.44, 7.13, 7.63, 8.8, 8.26, 8.43, 9.27, 10.36, 11.13, 11.18

9.12 કાર્ય - કોઈ દુખિયાની જેમ ગદ્ધાવૈતરું ન કરો, કે પછી દયા કે પ્રશંસાની અપેક્ષાથી પણ કામ ન કરો - એક જ ધ્યેય રાખો : નાગરિકત્વની જરૂર પ્રમાણે કાર્ય કરો કે ન કરો.

9.13 આજે હું મને હેરાન-પરેશાન કરતાં બધા જ સંજોગોમાંથી છૂટ્યો - અથવા એમ કહો ને કે મેં જ તેમને બહાર ફેંકી દીધા. તે સંજોગો કશું બાહ્ય નહોતા, પરંતુ મારી ભીતર જ હતા, મારા પોતાના તેમના માટેના નિર્ણયો અને અભિપ્રાયો જ હતા. // 2.15

9.14 બધી વસ્તુઓ એકસરખી જ હોય છે! અનુભવમાં જાણીતી, સમયથી ક્ષણભંગુર, નીચ ને ગંધાતા પદાર્થોથી બનેલી. અત્યારે બધી વસ્તુઓ એવી જ છે, જેવી એમના જમાનામાં હતી, જેમને આપણે દફનાવી દીધા છે. // 2.14, 5.10

9.15 કેવળ વસ્તુઓ એ આપણા દરવાજાઓની બહાર એકલીઅટુલી ઊભી રહે છે. તેઓને તેમના વિશે કોઈ સૂધબૂધ નથી. તો પછી તેમનો પરિચય કોણ કરે છે? આપણું સંચાલક મન જ.

9.16 બુદ્ધિમાન સામાજિક જીવો માટે શુભ કે અનિષ્ટ એ લાગણીઓમાં નહીં, પણ કર્મોમાં રહેલું છે - જેવી રીતે તેના પોતાના સદ્ગુણ કે દુર્ગુણ તે જે લાગણી અનુભવે છે તેમાં નહીં, પણ તે જે કરે છે તેમાં જ દેખાતા હોય છે તેમ જ.

9.17 કોઈ પથ્થરને આકાશમાં ઉપર ફેંકવામાં આવ્યો છે : તે નીચે તરફ આવે છે તેમાં કશું ખરાબ નથી કે તે ઉપર તરફ જાય છે તેમાં કશું સારું નથી. // 8.20

9.18 જેઓ ટીકાકારો છે તેમના મનને ભેદીને તેમને જુઓ તો તમને સમજાશે કે તમને કેવા ટીકાકારોનો ડર લાગે છે - અને તેઓ પોતે પોતાના જ કેટલા નબળા ટીકાકાર

છે. // 3.4, 6.53, 9.22, 9.27, 9.34

9.19 બધી જ વસ્તુઓ પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં છે. તમે પોતે પણ સતત બદલાવ અને ક્રમિક કોહવાટના જ વિષય છો. આખું વિશ્વ જ આવી પ્રક્રિયાનો વિષય છે. // 2.3

9.20 બીજા લોકોનાં દુષ્કૃત્યોને તમારે ત્યાં જ છોડી દેવા જોઈએ, જે જગ્યાએ તે પડેલાં છે. // 7.29

9.21 કોઈ પ્રવૃત્તિનો અંત આવે, કોઈ અંતઃપ્રેરણા કે સમજણ જ્યાં સમાપ્ત થાય ત્યાં વિરામ લેવો - આ બધું એક પ્રકારે મૃત્યુ સમાન છે, પરંતુ તેમાં કશું નુકસાન નથી. હવે તમારા જીવનના તબક્કાઓને તપાસો - બાળપણ, કિશોરાવસ્થા, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધત્વ. અહીં પણ દરેક તબક્કાનું મૃત્યુ છે જ - તો કશું ડરવા જેવું છે? હવે તમારા દાદા સાથે, પછી માતા સાથે, પિતા સાથે વિતાવેલા જીવન તરફ વળો. તમને આવાં જેટલાં ઉદાહરણ મળે જેમાં કશુંક બદલાયું હોય, અંત પામ્યું હોય કે જેનું વિઘટન થયું હોય તે દરેકમાં ખુદને પૂછો : "શું આમાં ડરવા જેવું કશું હતું?" તે જ પ્રમાણે તમારા સમગ્ર જીવનના અટકવામાં, અંતમાં કે પરિવર્તનમાં પણ કશું જ ભય પામવા જેવું નથી. // 2.14, 9.3, 12.23

9.22 હવે ઝડપથી તમારા પોતાના, સમગ્ર વિશ્વના અને તમારા સાથી કે પડોશીના મનને જુઓ- તમારા મન તરફ તેને ન્યાયની સમજણવાળું બનાવવા; વૈશ્વિક મન તરફ સમગ્ર વિશ્વના મનનો જ તમે હિસ્સો છો તે સમજવા અને તમારા બંધુના મનને તે અજ્ઞાની છે કે કાવતરાખોર છે તે સમજવા - અને સાથે સાથે એ પણ સમજવા કે તમારા એ સાથીનું મન તમારી સાથે સંબંધિત, તમારા જેવું જ છે. // 2.1, 9.18

9.23 જેમ તમે પોતે એક સામાજિક વ્યવસ્થાનો પૂરક હિસ્સો છો તેમ તમારું દરેક કર્મ પણ સામાજિક જીવનના હેતુનો હિસ્સો બની રહેવું જોઈએ. તેથી જો તમારા કોઈ પણ કાર્યનો સામાજિક ફાયદા માટે સીધો કે આડકતરો સંબંધ ન હોય તો તે તમારા જીવનને છિન્નભિન્ન કરી નાંખે છે અને તેની એકતાને ખતમ કરી નાંખે છે. આ કોઈ દગો કે દ્રોહ કરવા જેવું છે જેમાં લોકશાહીમાં એક વ્યક્તિ સામુહિક સંવાદિતામાંથી બળજબરીપૂર્વક એકતરફી રીતે છૂટી થઈ જાય છે. // 6.7

9.24 બાળકોના જ છણકા અને બાલિશ રમતો, 'મૃતદેહ લઈને ફરતાં વહેંતિયા આત્માઓ' - ઑડીસીના મહાકાવ્યો પ્રેતલોક જાણે વધુ વાસ્તવિક લાગે છે! // 4.41, 5.10, 5.33

9.25 પદાર્થનાં તત્ત્વો છે તેમને અવગણીને સીધા યોગ્ય હેતુઓ અને કારણોને તપાસો. પછી એ કારણોસર કે હેતુસર જે-તે વ્યક્તિ સુયોગ્ય કરે છે તેનો મહત્તમ જીવનકાળ કેટલો હોવો જોઈએ તેનો અંદાજ મેળવો.// 4.21

9.26 જે કાર્ય કરવા તમારું મન બનેલું હતું તે ન કરીને તમે અગણિત મુશ્કેલીઓ ભોગવી રહ્યા છો. હવે બહુ થયું. // 9.7

9.27 જ્યારે કોઈ બીજી વ્યક્તિ તમને દોષ આપે કે ધિક્કારે, કે પછી લોકો આ જ પ્રમાણે તમારી ટીકા કરે, ત્યારે સીધા તેમના આત્માને ભેદીને જુઓ કે તે કેવા પ્રકારના લોકો છે. તમને એ સમજાશે કે તેઓ તમારા માટે કોઈ ચોક્કસ અભિપ્રાય ધરાવે તેનાથી તમારે ચિંતા કે ઉશ્કેરાટ અનુભવવાની કોઈ જરૂર નથી. તમારે હજુ તેમના પ્રત્યે માયાળુ જ રહેવું જોઈએ. પ્રકૃતિથી તેઓ તમારા મિત્રો જ છે, અને ઈશ્વર સ્વપ્નો સંકેતો દ્વારા તેમને પણ તેમની ઇચ્છાના વિષયો માટે વિવિધ રીતે મદદ કરે જ છે. // 1.17, 9.11

9.28 વિશ્વનાં હાલનાં ઘટનાચક્રો એકસરખાં જ છે - તેઓ શાશ્વતતાથી શાશ્વતતા તરફનાં, ઉપર અને નીચે થયાં કરે છે. યા તો વૈશ્વિક પ્રકૃતિએ દરેક વ્યક્તિ માટે કોઈ નિર્ધારિત હેતુનું નિર્માણ કરીને રાખ્યું છે - અને એ કિસ્સામાં તમારે પરિણામને આવકારવું જોઈએ; અથવા તેનો કોઈ સામાન્ય હેતુ છે, જેના પરિણામે જ બધું ઘટે છે, અને તે કિસ્સામાં તમારે શા માટે ચિંતિત થવું જોઈએ? સમગ્રતા યા તો ઈશ્વર છે – અને તો બધું બરાબર જ છે - અને જો હેતુવિહીન છે - જાણે અણુ અને પરમાણુઓની કોઈ જેમતેમ પ્રકારે કરેલી ગોઠવણ છે – તો પણ તમારે પોતે તો હેતુવિહીન ન જ રહેવું જોઈએ.

એક ક્ષણમાં તો આપણા પર માટી છવાઈ જશે, અને પછી એ માટી પણ બદલાઈ જશે, અને તેના પછી પણ અનંતતા તરફ એક પછી એક પરિવર્તનો થયાં જ કરશે. આ પરિવર્તન અને રૂપાંતરણનાં મોજાંઓ પર તથા તેના પ્રવાહની ગતિ પર જે ચિંતન-મનન કરશે, તે કદી ક્ષણભંગુર બાબતોને મહત્ત્વ નહીં આપે. // 2.3, 2.5, 2.14, 4.3, 4.48, 5.13

9.29 વૈશ્વિક હેતુ એ એક એવું વમળ છે જે બધી વસ્તુઓને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે - તો ભાઈ, આનો અર્થ તમારા માટે શું થાય છે? આ ક્ષણે પ્રકૃતિ તમારી પાસે જે ઈચ્છે છે તે જ કરો. જો તમારા તાબામાં હોય તો અબઘડી જ શરૂ કરો; પાછળ ફરી ફરીને એ ન જુઓ કે લોકો નોંધ લઈ રહ્યા છે કે નહીં. પ્લેટોના આદર્શ રાજ્યની આશામાં ન

બેસી રહો, પરંતુ એક નાનું પગલું આગળ ભરવામાં પણ સંતુષ્ટ રહો, અને તે પરિણામને પણ કોઈ નાનીસૂની સફળતા ન માનો. આવું કરનારા નમ્ર ને અદના મનુષ્યો લોકોની નજરે કેવા નક્કામા હોય છે – લોકો એમ માને છે કે આવા નાનાં કર્મો કરનારાનો ફિલસૂફી સાથે કશો સંબંધ નથી. આ લોકોનું મગજ કાદવથી ભરેલું છે.

અને તેમના આ દૃષ્ટિકોણો કોણ બદલશે? અને આ દૃષ્ટિકોણ ન બદલાય ત્યાં સુધી ગુલામીનો – ઉંહકાર ભર્યે રાખી આજ્ઞાંકિતતાનો ડોળ કરનાર માણસોનો શું વિકલ્પ છે? ભલે તમે મને એલેક્ઝાંડર, ફિલિપ કે ડેમેટ્રીયસની વાતો કરો. જો એ લોકોએ વૈશ્વિક પ્રકૃતિની ઇચ્છાને સમજી, પોતાને તેની શાળાના વિદ્યાર્થીઓ બનાવ્યા હોત, તો હું જરૂર તેમનું અનુસરણ કરત. પરંતુ તેઓ કેવળ નાટકીય ભૂમિકાનાં જ ગાણાં ગાયા કરે તો તેમની નકલ કરવાનો અભિશાપ મને કોઈએ નથી આપ્યો. ફિલસૂફીનું સાહિત્ય સરળ અને નમ્રતાભર્યું છે. ખોટા આડંબરવાળા ઘમંડ માટે મને લલચાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. // 1.16, 4.20, 4.26, 4.43, 5.10, 7.34, 10.19

9.30 ઊંચાઈએથી દૃશ્ય નિહાળો – હજારો ધણ અને ટોળાંઓને જુઓ, હજારો મનુષ્યોની વિધિઓને અને કર્મકાંડોને જુઓ; શાંત કે તોફાની મુસાફરીઓ જુઓ; સર્જન, મિશ્રણ અને વિનાશ લાંબીપહોળી પહોંચને જુઓ. તમારા ઘણા પહેલાં જીવાયેલી જિંદગીઓનો પણ વિચાર કરો. વિદેશમાં હાલ વસી રહેલી એવી વિવિધ જાતિઓ વિશે વિચારો, જેમાંથી કેટલાએ તમારું નામ પણ નથી સાંભળ્યું, અને કેટલા બીજા લોકો નામને ખૂબ ઝડપથી વિસરી પણ જશે. કેટલા લોકો જે આજે તમને વખાણે છે, તેઓ થોડી જ વારમાં તમારી નિંદા પણ કરવા લાગશે. સ્મૃતિ કે પ્રતિષ્ઠા, કે એવું બીજું કશું પણ વિચારવા માટે મહત્ત્વ આપી શકાય તેમ નથી, તે પર ચિંતન કરો. // 3.10, 4.20, 4.32, 6.24, 7.3, 7.34, 7.48, 12.24

9.31 તમારી બહારનાં કારણોમાંથી આવે છે તેનો શાંતિપૂર્વક સ્વીકાર અને તમે જે બધી પ્રવૃત્તિઓનું કારણ છો તેમના માટે ન્યાયીપણું. બીજા શબ્દોમાં તમારી પ્રકૃતિની અભિવ્યક્તિ હોય તેવા સામાજિક વર્તન માટે જ તમારી અંતઃપ્રેરણા અને કર્મો હો. // 5.1, 6.7

9.32 તમે એવી ઘણી બિનજરૂરી મુશ્કેલીઓને દૂર કરી શકો છો, જે તમારા અભિપ્રાયમાંથી જ ઉદ્ભવે છે. સમગ્ર વિશ્વની વિશાળતાનો તાગ મેળવતાં, સમયની શાશ્વતતા પર મનન કરતાં અને દરેક ભાગની દરેક વસ્તુ કેવી ઝડપભેર બદલાય છે તે પર ચિંતન કરતાં તમે તમારા માટે મનમાં એક વિશાળ અવકાશ ઊભો કરી શકશો - જન્મથી મૃત્યુ વચ્ચે કેટલી ઓછી સમયની ફાટ છે, તમારા જન્મ પહેલાં પણ સમયનો કેટલો મોટો અખાત હતો અને તમારા મૃત્યુ પછી પણ કેવો એવો જ અનંત સમય હશે.// 1.72, 2.3, 2.15, 3.10, 10.17, 11.1

9.33 તમે આજે જે પણ કાંઈ જુઓ છો તે ખતમ થઈ જશે. જેઓ આ વિનાશના સાક્ષી બની રહ્યા છે તેઓ પણ અલોપ થઈ જશે. તમે અત્યંત વૃદ્ધાવસ્થામાં મૃત્યુ પામો કે અકાળે મૃત્યુ પામો - તે બંને વચ્ચે કોઈ ફર્ક નથી. // 2.14, 3.7

9.34 આ બધા લોકોનાં કાર્યકર્તા મન કેવાં છે? તે બધા શાના પર એકાગ્ર થયા છે? તેમની પસંદગીઓ અને મૂલ્યોનું સંચાલન કોણ કરે છે? તેમના નગ્ન આત્માને જોવા માટે ખુદને તાલીમ આપો. જ્યારે તેઓ એમ વિચારે છે કે તેમના દોષારોપણથી તેઓ કોઈને હાનિ પહોંચાડશે, કે તેમની ખુશામતથી કોઈ ફાયદો ખાટી જશે, તો તે કેવી મોટી ભ્રમણા છે! // 3.4, 3.11, 12.2

9.35 કશુંક ગુમાવવું એ પરિવર્તન સિવાય કશું જ નથી. વૈશ્વિક પ્રવૃતિ પરિવર્તનમાં જ રાચે છે અને કુદરતમાંથી જે પણ વહે છે તે સારા માટે જ હોય છે. શાશ્વતકાળથી આ પ્રકારની વસ્તુઓ થયેલી જ છે અને અનંતકાળ સુધી આવી ઘણી વસ્તુઓ હજુ થવાની જ. તો પછી તમે એમ શા માટે કહો છો કે બધું છેવટે ખરાબ જ થયું છે અને હંમેશાં ખરાબ જ થવાનું છે; કે પછી બધા દેવદેવીઓ પાસે તેમની વચ્ચે કશું સાચું કરવાની કે સુધારવાની શક્તિ જ નથી, અને તેથી આ વિશ્વ તો હંમેશ માટે દુઃખી થવા જ નિર્માયું છે? // 2.3, 9.40, 12.5

9.36 બધી વસ્તુઓનાં મૂળ પદાર્થ કેવા ઘૃણાજનક છે. પાણી, ધૂળ, હાડકાં, કચરો. જેમ કે આરસપહાણ એ છેવટે માટીનું જ જમા થવું છે, સોનું અને ચાંદી કેવળ નીચે બેઠેલો કચરો જ છે, તમારાં કપડાં પ્રાણીઓના વાળ છે, તમારો ઝબ્બો માછલીનાં રક્તથી રંગાયો છે અને તેવું જ બીજું બધું. અને આ બધાંમાં જીવનને લગતું તત્ત્વ એક સમાન છે, તે આમાંથી તેમાં ફેરવાયા કરે છે. // 3.11, 5.10, 6.13, 8.24

9.37 હવે બહુ થઈ ગયું જીવન જીવવાની આ નીચ રીત - બડબડાટ કરીને જીવવાની વાનર જેવી જિંદગી! તમને શા માટે તકલીફ થઈ રહી છે? આ બધામાં આવું શું છે? શું એવું છે જેનાથી તમે અકળાઈને પાગલ થઈ જાઓ છો? હેતુને કારણે? તો એનો સામનો કરો. હેતુ અને વસ્તુઓ કે પદાર્થ સિવાય કશું છે જ નહીં. અને અત્યારે પણ તમારે, ભલે મોડું થઈ ગયું છે છતાં, ઈશ્વર સાથેના તમારા સંબંધની કાળજી રાખવી જોઈએ - તેને માટે ખુદને સરળ અને બહેતર બનાવવો. આ સફરમાં ત્રણ વર્ષ પણ સો વર્ષ બરાબર જ છે. // 4.21, 6.44

9.38 જો તેણે કશું ખોટું કર્યું છે તો તેણે પોતાને જ નુકસાન કર્યું છે. પણ કદાચ તેણે કશું ખોટું નથી કર્યું. // 2.6, 11.18, 12.16

9.39 કાં તો બધી વસ્તુઓ એક જ બુદ્ધિમાન સ્રોતમાંથી વહે છે અને એક જ શરીરની જેમ કામ કરે છે તેથી કોઈ ભાગે સમગ્રના હિતમાં જે થયું હોય તેને માટે ફરિયાદ ન કરવી જોઈ - અથવા બધું જ અણુઓ છે, અને આજની રંધાતી વાનગી છે જે કાલે વિખેરાઈ જવાની છે. તો પછી તમે કેમ અસ્વસ્થ અને ચિંતિત છો? તમારા મનને આમ કહો : “શું તું મૃત્યુ પામ્યું છે, શું તું સડી ગયું છે, શું તું પ્રાણીમાં ફેરવાઈ ગયું છે, શું તું દંભદેખાડા કરી રહ્યું છે, શું તું અન્યો સાથે ધણનો ભાગ બની રહ્યું છે અને તેમની સાથે જ ઘાસ ચરી રહ્યું છે?” // 4.3, 5.3, 6.10, 6.38

9.40 કાં તો ઈશ્વર પાસે શક્તિ છે અથવા તેમની પાસે નથી. જો તેમની પાસે શક્તિ નથી તો પછી પ્રાર્થના શા માટે કરવાની? જો તેમની પાસે શક્તિ છે તો પછી બધા દુન્યવી ડર, ઇચ્છાઓ, અફસોસથી મુક્તિની સોગાત કેમ નહીં માંગવાની? શા માટે અમુક વસ્તુઓ થવી જોઈએ કે ન થવી જોઈએ તેવું માંગવાનું? જો ખરેખર ઈશ્વર મનુષ્યને મદદ કરી શકતા હોય, તો તે આ બાબતો માટે પણ કરશે જ.

પરંતુ તમે કહેશો : "ઈશ્વરે આ બધી બાબતોને તો મારા પોતાના જ અધિકારમાં મૂકેલી છે." તો પછી તમારી આ સત્તાનો મુક્ત માનવ તરીકે ઉપયોગ કરવો તે બહેતર નથી? શા માટે ગુલામ, ભિખારી અને આળસુની જેમ એવી બાબતોની ચિંતા કરવી, જે તમારા નિયંત્રણમાં નથી? અને તમને એવું કોણે કહ્યું કે આપણી પોતાની સત્તામાં આવતા હોય તેવા હેતુઓ માટે પણ ઈશ્વર આપણને મદદ નહીં કરે? જે પણ હોય, તમે આ બધી બાબતો માટે પ્રાર્થના કરશો તો તમને સમજાશે.

કોઈ મનુષ્ય એમ પ્રાર્થના કરશે : "હું પેલી સ્ત્રી સાથે કેવી રીતે સૂઈ શકું?" તમારી પ્રાર્થના આવી હશે : "તે સ્ત્રી સાથે સૂવાની ઇચ્છા હું કેવી રીતે છોડી શકું?" બીજો મનુષ્ય એમ પ્રાર્થના કરશે : "હું કેવી રીતે પેલા માણસથી છુટકારો પ્રાપ્ત કરું? હું કેવી રીતે તેનાથી છુટકારો પામવાની ઇચ્છાને અટકાવી શકું?" બીજો મનુષ્ય : "હું કેવી રીતે મારા નાનકડા બાળને બચાવી શકું?" તમે : "હું તેને ગુમાવી દેવાથી ન ડરતાં કેવી રીતે શીખી શકું?" અને આ રીતે તમારી બધી પ્રાર્થનાઓને વાળો, અને પછી જુઓ કે શું થાય છે. // 1.17, 5.7, 6.44, 9.11, 9.27, 12.14

9.41 એપિક્યુરસ કહે છે : "જ્યારે હું બીમાર હતો ત્યારે મારી વાતચીતો મારા નબળા શરીરનાં દુઃખો વિશે નહોતી, અને મારા મુલાકાતીઓ સામે હું આ વિશે બકવાસ નહોતો કર્યા કરતો. પરંતુ તેમની સાથે હું પ્રાકૃતિક તત્ત્વજ્ઞાનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોની ચર્ચા જ કરતો, અને તેમાં પણ આ એક મુદ્દાનો સંદર્ભ સવિશેષ લેતો : શરીરની અસ્વસ્થતામાં પણ મન કેવી રીતે શાંત રહીને પોતાની ક્ષેમકુશળતાનો વિચાર કરી શકે છે."

તે આગળ કહે છે : "મેં ડૉક્ટરોને પણ તેમની મહાન પ્રાપ્તિઓ વિશે અભિમાન ભરેલી વાતો ન કરવા દીધી, છતાં મારું જીવન યોગ્ય અને સરસ રીતે જ ચાલ્યું." તો તમે માંદા હો તો તેને માટે, નહીં તો બીજા કોઈ પણ સંજોગો માટે ઉદાહરણ છે. બધી જ ફિલસૂફીની વિચાર પદ્ધતિઓ એની સાથે સહમત થાય છે કે જીવનમાં કોઈ પણ સંજોગોમાં તમારે ફિલસૂફીનો ત્યાગ ન કરવો જોઈએ - ન તમારે અણઘડ માણસોના અજ્ઞાની બકવાસમાં ભાગીદાર થવું જોઈએ. આ ક્ષણે તમારા હાથમાં જે કાર્ય છે તેના પર, તથા તે કાર્ય કરવા માટે જે સાધનનો તમે ઉપયોગ કરશો, તેના પર જ ચિત્ત એકાગ્ર કરો. // 4.26, 5.12, 6.32, 7.28, 7.64, 9.29, 10.22

9.42 જ્યારે પણ તમે કોઈ વ્યક્તિની બેશરમીથી નારાજગી અનુભવો ત્યારે તરત જ તમારે ખુદને પૂછવું જોઈએ, "તો શું એ શક્ય છે કે વિશ્વમાં કોઈ બેશરમ લોકો હોય જ નહીં?" આ શક્ય જ નથી. તો પછી જે અશક્ય છે તેની માંગણી ન કરો. વિશ્વમાં અનિવાર્ય રીતે અસ્તિત્વ ધરાવનાર બેશરમ મનુષ્યોમાંની જ આ વ્યક્તિ એક છે. આ જ પ્રકારની વિચારધારા દરેક ઠગ-બદમાશ, દગાબાજ કે દરેક પ્રકારના ગુનેગારો માટે તૈયાર રાખો. આ પ્રકારના લોકો અનિવાર્ય રીતે અસ્તિત્વ ધરાવે જ તે હકીકતનો સ્વીકાર તમને તરત તેમના પ્રત્યે વ્યક્તિગત રીતે ઉદાર બનાવશે.

સીધો પ્રયોગ કરી શકાય તેવો બીજો વિચાર એ છે કે અમુકતમુક દોષનો પ્રતિકાર કરવા પ્રકૃતિએ આપણને કયો વિશેષ ગુણ આપ્યો છે. જેમ કે ક્રૂરતા માટે નિવારક ગુણ મૃદુતા છે, અને તે જ પ્રમાણે અન્ય ગુનાઓ માટે બીજા પણ ગુણો છે. સામાન્યપણે કહીએ તો જે પોતાનો રાહ ભૂલી ભટકી ગયું છે તેને તમે પુનઃ કેળવી જ શકો છો - અને જે પણ વ્યક્તિ ખોટું કરે છે તે પોતાનું ધ્યેય ચૂકી જ ગયો છે અને તે ભટકી જ ગયો છે.

અને તમને શું નુકસાન સહન કરવું પડ્યું છે? તમારી અંદર રોષ જગાડનાર કોઈ પણ ખરેખર તમારા મનને બદતર બનાવી શકવા સક્ષમ નથી : તમારા મનની ભીતર જ તમને નુકસાન કે હાનિ પહોંચી શકે છે - નહીં તો તેમનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી.

ભલે, જેમ અજ્ઞાની લોકો કરે છે તેમ અજ્ઞાની વર્તનમાં ક્યાં નુકસાન કે આશ્ચર્ય છે? આના વિશે વિચાર કરો. આ માણસ આવી હરકત કે ભૂલ કરશે જ તેવી અપેક્ષા ન રાખવા માટે તમારે ખુદને જ દોષ ન આપવો જોઈએ? તમારી બુદ્ધિમતાએ તમને એ સાધન આપ્યું છે કે આ મનુષ્ય તરફથી આવી ભૂલની અપેક્ષા તમે રાખી શકો, છતાં તમે આ ભૂલી જાઓ છો અને હવે તમને નવાઈ લાગે છે કે તેણે કશું ખોટું કરી નાંખ્યું.

આ બધા ઉપરાંત તમે જ્યારે વિશ્વાસઘાત કે કૃતઘ્નતાની ફરિયાદ કરો ત્યારે પહેલાં ભીતર તરફ વળો. અહીં દોષ સ્પષ્ટ રીતે તમારો જ છે કે એ પ્રકારના ચારિત્ર્યવાળા વ્યક્તિ પર તમે એવો વિશ્વાસ રાખ્યો કે એ દગો નહીં કરે. કે પછી તમે કોઈના પર એવી રીતે ઉપકાર કર્યો કે તેનો અંત ત્યાં જ આવી ગયો હોય, તમારું મદદ કરવાનું કર્મ જ તેનું પોતાનું અને સંપૂર્ણ ઈનામ હોય. ભલા માણસ, તમારે સત્કર્મ તરફથી બીજું વધુ શું જોઈએ છે? તમારી પ્રકૃતિને અનુસાર જ તમે કશુંક કર્યું છે તે તમારા માટે પર્યાપ્ત નથી? હવે તમારે તેવું મૂલ્ય પણ નક્કી કરવું છે? આ તો એવું થયું કે જોઈ શકવા બદલ આંખ કશાની માંગણી કરે, તે ચાલવા બદલ પગ કાંઈક ચાહે. જેમ આ અંગોને કોઈક હેતુ માટે જ સર્જ્યાં છે, અને તેમનાં બંધારણ પ્રમાણે વર્તીને તેઓ છેવટે તેમની જ પ્રકૃતિને અનુસરીને રહ્યાં છે, તેમ જ મનુષ્ય કશુંક શુભ કરવા જ સર્જાયો છે. અને જ્યારે તે કશુંક સારું કરે છે કે સામાન્ય જનહિતમાં પોતાનું યોગદાન આપે છે, ત્યારે તે એ જ કરે છે જેને માટે તેની રચના થઈ છે અને તેમાં જ તેનું પણ હિત સમાયેલું છે. // 2.1, 2.6, 2.13, 4.6, 5.1, 5.6, 5.17, 8.14, 10.30, 11.18

નોંધપોથી ૧૦

BOOK 10

“All those were such dramas as we see now, only with different actors.”

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૧૦

10.1 હે મારા આત્મા, તું ક્યારેય જે શરીર તને ઢાંકે છે તેના કરતાં વધુ સારો, સરળ, અનન્ય, ખુલ્લો અને તેજસ્વી બનીશ? શું તું ખરેખર ક્યારેય પ્રેમ અને સદ્ભાવની અવસ્થાનો સ્વાદ ચાખીશ? શું તું ક્યારેય બધી જરૂરિયાતો પ્રત્યે પરિપૂર્ણતા અને મુક્તિ અનુભવી શકીશ, જ્યાં તને કશાની ખોટ ન સાલે, ભોગવિલાસ માટે કોઈ જીવંત કે નિર્જીવ વસ્તુઓને ઝંખવા ન કરે? કે પછી એવી વસ્તુઓને વધુ ભોગવવા માટે વધુ સમય કે કોઈ બીજી જગ્યા, સ્થાન ને આબોહવા ઇચ્છ્યા કરે? કે પછી સારી સંગત? ના, તેના કરતાં તારી અત્યારની જે અવસ્થા છે તેનાથી તું સંતુષ્ટ નહીં રહે? અને તારી પાસે હાલ જે છે તેનામાંથી જ ખુશી નહીં અનુભવે?

શું તું ખુદને એમ પ્રતીતિ નહીં કરાવે કે તારા બધા જ અનુભવો છેવટે ઈશ્વર તરફથી આવે છે, તારા માટે હંમેશાં બધું સારું જ છે અને સારું જ થવાનું છે? આજે અને હવે પછી, પેલું જે સમગ્ર ક્ષતિરહિત અસ્તિત્વ છે તેના નિર્વાહ માટે ઈશ્વરને જે યોગ્ય લાગશે તે તને આપશે જ - એ સમગ્ર અસ્તિત્વ, જે શુભ છે, ન્યાયી અને સુંદર છે, જે બધી જ વસ્તુઓને પેદા કરે છે, બધી જ વસ્તુઓને ટકાવે છે અને નિયંત્રણ કરે છે, અને આ વસ્તુઓ જ્યારે તેમના જેવી બીજી વસ્તુઓનાં સર્જન માટે ઓગળીને વિલીન થઈ જાય છે ત્યારે તેમને પુનઃ અપનાવી પોતાનામાં સમાવી લે છે? શું તું ક્યારેય આવો બનીને જે ઈશ્વર અને માનવોના સમાજમાં, તેમની કોઈ ટીકા વિના કે તેમના તરફથી નિંદા પામ્યા વિના રહે? // 2.3, 5.8

10.2 જીવન જીવવા માટેના એક વિષય તરીકે તમારી શારીરિક પ્રકૃતિની શું જરૂરિયાત છે તેના પર વિચાર કરો અને તેને સમજો. પછી તેમ કરો અને જો તેનાથી તમારી સજીવ તરીકેની પ્રકૃતિને નુકસાન ન થતું હોય તો તેને ખુશીથી અપનાવો. પછી હવે તમારી સજીવ તરીકેની પ્રકૃતિની જરૂરિયાત શું છે તે શોધો. ફરી, તમારી બુદ્ધિમાન જીવ તરીકેની પ્રકૃતિને હાનિ ન પહોંચતી હોય તો તે જરૂરિયાતને પણ પોષો. બુદ્ધિમાન જીવનો અર્થ સીધો સામાજિક જીવ પણ થાય છે તે યાદ રાખો. આ નિયમોને અનુસરો અને બીજા કશામાં સમય વ્યય ન કરો. // 5.16

10.3 જે પણ થાય છે તે એવી ઘટનાઓ છે, જેને યા તો તમારી પ્રાકૃતિક ક્ષમતાઓ સહન કરી શકે છે કે નથી કરી શક્તી. જો તે ઘટના તમારી ક્ષમતાઓની અંદર આવતી હોય તો ફરિયાદ કર્યા વિના તેને એવી રીતે સહન કરો કે જાણે તમે તેના માટે જ જન્મ્યા હતા. જો તમારી ક્ષમતા બહાર હોય તો પણ ફરિયાદ ન કરો - તમને ફરિયાદ કરવાનો અવસર મળશે તે પહેલાં તો ઘટનાઓ તમને ક્યાંક આગળ લઈ જશે. પરંતુ યાદ રાખો - કે પ્રકૃતિથી તમારા અભિપ્રાયથી જેને સહ્ય માનો છો, તેને સહન કરી શકો તે રીતે જ તમે જન્મ્યા છો. તમે જે ઘટનાને તમારા માટે ફાયદાકારક કે ફરજ તરીકે જુઓ છો તેને પણ તમે કર્મો દ્વારા સહન કરી શકો છો. // 5.18, 7.33, 8.46

10.4 જો તે કશું ખોટું કરે છે તો તેને માયાળુપણે શીખવો, અને એ બતાવો જે જોવામાં તે નિષ્ફળ રહ્યો છે. જો તમે તેમ ન કરી શકો, તો ખુદનો જ દોષ જુઓ - અથવા કદાચ ખુદને પણ દોષ ન આપો. // 2.13

10.5 તમારી સાથે જે ઘટે છે તે તમારા માટે ચિરકાળથી તૈયાર કરવામાં આવ્યું હતું. શાશ્વતતાના હેતુઓના તાણાવાણાઓનું ચક્ર તમારા પોતાના અસ્તિત્વ માટે અને કોઈ એક નિશ્ચિત ઘટના માટે ક્યારનુંય ચાલતું જ હતું.

10.6 અણુઓ હોઈએ કે પ્રાકૃતિક વ્યવસ્થા - આપણી પ્રથમ સમજણ એ જ હોવી જોઈએ કે હું પ્રકૃતિ દ્વારા સંચાલિત સમગ્રતાનો એક હિસ્સો છું. બીજું, મારો મારા જેવા બીજા સંબંધિત હિસ્સાઓ સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે. આ સમજણને મનમાં રાખીએ તો જ્યાં સુધી હું આવો હિસ્સો છું ત્યાં સુધી વૈશ્વિક પ્રકૃતિ દ્વારા કશું પણ સોંપવામાં આવે તેને હું તિરસ્કારીશ નહીં. સમગ્રતાને માટે જે ફાયદાકારક હોય તે તેના કોઈ હિસ્સા માટે હાનિકારક હોઈ શકે નહીં, અને સમગ્ર વિશ્વમાં એવું કશું છે જ નહીં જે તેના ફાયદામાં ન હોય. બધી પ્રાકૃતિક વસ્તુઓના સ્વભાવમાં આ બાબત સામાન્ય છે, પરંતુ વિશ્વની પ્રકૃતિનું એક વધારાનું લક્ષણ પણ છે - તેને પોતાને હાનિકારક હોય તેવી વસ્તુનું સર્જન કરવા કોઈ બાહ્ય કારણ તેને મજબૂર કરી શકતું નથી.

એટલે આ રીતે બનેલ વિશ્વનો જ હું હિસ્સો છું તે યાદ રાખવાની, મારી સાથે કંઈ પણ થાય, પણ હું ખુશ જ રહીશ. અને જ્યાં સુધી મારો બીજા સંબંધિત હિસ્સાઓ સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ છે, ત્યાં સુધી હું કશુંક અસામાજિક નહીં કરું; ઉપરથી હું મારા જાતબંધુઓનું ભલું કરવા ઇચ્છીશ અને મારી બધી જ અંતઃપ્રેરણાને મનુષ્યોના સામાન્ય હિત તરફ વાળવાનો પ્રયત્ન કરીશ. તેના હિત વિરુદ્ધ હશે તો તેને ખાળવાનો પ્રયત્ન કરીશ. આ બધો વ્યવહાર એવી બાંહેધરી આપશે કે જીવન સારી રીતે જ વહેશે – જેમ કોઈ નાગરિક જ્યારે તેના બીજા નાગરિક બંધુઓને ફાયદો થાય, તથા તેનું શહેર તેને જે ફરજો આપે તેનું પાલન થાય તેવાં કાર્યો કરે તો તેનું જીવન કેવું સુંદર સંવાદિતામાં જતું હશે તેમ તમે સમજશો. // 2.1, 2.16, 4.3, 5.22, 6.44, 6.54

10.7 વિશ્વને માટે એકમેકના પૂરક કહેવાય તેવા બધા સમગ્રતાના હિસ્સાઓએ છેવટે નાશ પામવું જ રહ્યું – અને અહીં 'નાશ પામવાનો' અર્થ 'પરિવર્તન પામવાના' અર્થમાં લેવાનો છે. હવે જો પ્રકૃતિએ તેના હિસ્સાઓના નાશને જરૂરી પણ પરંતુ તેમને માટે હાનિકારક બનાવ્યો હોત તો પછી તેમ આ હિસ્સાઓ સતત બદલાતા હોત અને નાશવંત પણ હોત, તો એવું વિશ્વ સારી રીતે ચાલતું ન હોત. શું તેના હિસ્સાઓને નુકસાન કરવાનું, કે તેમને હાનિ પહોંચી શકે અને પહોંચે જ તેવું આયોજન વિશ્વએ જાણી જોઈને કર્યું હશે? આ માનવું મુશ્કેલ છે. વિશ્વને આવા બધાં પરિણામો ઊભાં થશે તે ખબર નહીં હોય? તે માનવું પણ મુશ્કેલ જછે.

પણ ધારો કે કોઈ વ્યક્તિ પ્રકૃતિના આ ખ્યાલનો ઇન્કાર કરે છે અને આ બધી બાબતોને એવી રીતે વર્ણવે છે કે 'વસ્તુઓ જેવી છે, તેવી છે' - તો એ કેવું વિચિત્ર કહેવાય કે એક તરફ આપણે એમ મક્કમતાથી કહીએ કે વૈશ્વિક સમગ્રતાના હિસ્સાઓ પરિવર્તનશીલ છે, અને બીજી તરફ જાણે આ પરિવર્તન પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ હોય તેને માટે નવાઈ કે તિરસ્કાર વ્યક્ત કરીએ - વિશેષ કરીને જ્યારે દરેક વસ્તુનું વિઘટન તે જેમાંથી સર્જાયું હોય તે જ તત્ત્વોમાં થતું હોય છે. વિઘટન છેવટે યા તો જે તત્ત્વો કે ઘટકોનું બનેલું હોય તેનું વિખેરાવું છે કે પછી નક્કર પદાર્થોનું માટીમાં મળી જવું છે અને આત્માનું હવામાં વિલીન થઈ જવું છે - જેથી આ બંને પણ છેવટે સમગ્રતા સમયાંતરે અગ્નિમાં ફેરવાઈ જતી હોય કે પછી પોતાને શાશ્વત પરિવર્તનો દ્વારા નવસર્જિત કર્યાં કરે.

અને એમ પણ ન માનશો કે આ નક્કર પદાર્થો કે આત્મા બંને મૂળે જન્મ્યા હતા તેવા જ છે. આ બધું તો હજુ ગઈકાલે કે પરમ દિવસે આપણે જે ખોરાક ખાધો કે શ્વાસમાં હવા લીધી તેમાંથી જ બનેલું છે. એટલે જે બદલાવ છે તે તમારી માતાએ આપેલ જન્મ તે નહીં, પણ આ હમણાં બન્યું તેનો અંત:પ્રવાહ જ છે. પરંતુ ધારો કે હવે આ અંત:પ્રવાહો તમારી વ્યક્તિગત ઓળખ સાથે ખૂબ ઘનિષ્ટ રીતે સંડોવાઈ ગયા હોય તો? પરંતુ આપણે જે વાત કરી રહ્યાં હતાં તેની સાથે તેનો સંબંધ કે લેવાદેવા નથી.
// 2.3, 2.11, 2.14, 3.3, 5.13, 10.26, 12.5

10.8 તમે આ બધા ગુણોના અધિકારી છો તો તેમને મેળવો - સારો, શાલીન, સત્યનિષ્ઠ; અહંકારપૂર્ણ અને સ્વનિર્ભર - અને પછી કાળજી રાખો કે બીજાં નામ કે વિશેષણો સાથે તેમની અદલાબદલી કે વિનિમય ન કરો. અને કોઈ કારણસર તમે આ ગુણોને ગુમાવી દો, તો ફરી તરત તેમને પાછા મેળવવાના પ્રયત્નો શરૂ કરી દો. એ પણ યાદ રાખો કે 'મનની સ્પષ્ટતા'નો અર્થ તમારા માટે એ હતો કે તમે વિચારોનો વિગતોનો ઊંડાણપૂર્વક, વિવેકપૂર્વક સમજી શકો; 'સહકારી મન'નો અર્થ એ હતો કે વૈશ્વિક પ્રકૃતિ તરફથી જેની ફાળવણી થાય તેનો હૃદયપૂર્વક સ્વીકાર કરવો; 'મનની સ્વતંત્રતા'નો અર્થ એવો હતો કે તમે શરીરની શાંત કે તોફાની લાગણીઓથી ઉપર તમારી વિચારક્ષમતાને ચઢાવી શકો, તુચ્છ કીર્તિ, મૃત્યુ કે તેના જેવી તટસ્થ બાબતોથી ઉપર ઊઠી શકો. તો જો તમે ખુદને આ ગુણોને વફાદાર રાખી શકો - બીજાઓ પાસેથી જયજયકાર મેળવવાની દરકાર કર્યા વિના - તો તમે નવા માનવ બનશો અને નવું જીવન પામશો.

અત્યાર સુધી તમે હતા તેવા જ માણસ બની રહેવું, જે જિંદગી તમે જીવી રહ્યા છો તેમાં છિન્નભિન્ન અને ભ્રષ્ટ થઈ જવું એ આત્મસંરક્ષણની એવી મૂર્ખામીભરી વૃત્તિ છે - જેમ પહેલાંના જમાનામાં તમાશાઓ માટે લડનારા, રાનીપશુઓ દ્વારા અડધા ખવાયેલા શરીરવાળા, લોહીથી લથપથ યોદ્ધાઓ હજુ પોતાને બીજા દિવસ માટે જીવતાં રાખવા કાલાંવાલાં કરતાં, જ્યારે બીજા દિવસે પશુઓનાં જડબાં અને નહોરથી તેમની એવી જ બૂરી હાલત થવાની છે.

તો બહેતર છે કે આ થોડા સદ્ગુણોને અપનાવો. જો તમે તેમની ભીતર રહી શકતા હો તો એવી રીતે રહો જાણે કોઈ મનુષ્ય સ્વર્ગીય ટાપુ પર રહેતો હોય. પરંતુ જો તમે એવું અનુભવો કે તમારું પતન થઈ રહ્યું છે અને તમે નિયંત્રણ ગુમાવી રહ્યા છો, તો તમારા સુંદર હૃદયના કોઈ ખૂણામાં જતા રહો જ્યાં તમે ફરી નિયંત્રણ પાછું મેળવી શકો - અથવા તો પછી જીવનને સંપૂર્ણપણે છોડી દો - કોઈ રોષ કે નિરાશામાં નહીં, પરંતુ મુક્ત મને, એકસૂત્રતાથી કમ સે કમ આ વિદાયને તમારા જીવનની એક સિદ્ધિ બનાવો.

જો તમે આ સદ્ગુણોને તમારા મનમાં તરોતાજા રાખશો, તો તેનાથી ઈશ્વરને તમારા મનમાં રાખવા માટે પણ મદદ થશે. એ યાદ રાખજો કે ઈશ્વર કોઈ ગુલામો કે પરતંત્ર માનસિકતાથી થતી ખુશામત નથી ઇચ્છતા. તેઓ ઇચ્છે છે કે બધા બુદ્ધિશાળી જીવો તેમની કલ્પના પ્રમાણે વિકસિત થાય. તેઓ એમ જ ઇચ્છે છે કે એક અંજીરનું વૃક્ષ, અંજીરના વૃક્ષનું જ કામ કરે; શ્વાન શ્વાનનું, મધમાખી મધમાખીનું - અને મનુષ્ય, માનવ બનવાનું જ કાર્ય કરે. // 2.10, 2.11, 3.1, 4.3 , 5.1, 5.12, 5.20, 6.2, 6.7, 6.44, 6.46, 7.2

10.9 ફારસ, યુદ્ધ, ઝનૂન, પ્રમાદ, ગુલામી! જ્યારે પણ તમે તમારા પવિત્ર સિદ્ધાંતોને પ્રકૃતિના તત્ત્વજ્ઞાનથી કસોટી કર્યા વિના સ્વીકારશો તો એ સિદ્ધાંતો દિવસે દિવસે જઈને સમૂળગા નાશ પામશે. તમારી બધી જ સમજણ અને સૌ કર્મો સંજોગોને અનુરૂપ હોવા જોઈએ તથા કોઈ વિચારનો અમલ પણ કરતા હોવા જોઈએ; જેથી તમે દરેક પરિસ્થિતિમાં તમારી સમજણ અને જ્ઞાનમાં વિશ્વાસ ધરાવી શકો – એવો વિશ્વાસ જે છૂપો પણ નથી, પણ તમારે માથે નથી વળગતો.

કારણ કે તમને સાદગીથી ખુશી ક્યારે મળશે? ગૌરવમાંથી ખુશી ક્યારે મળશે? દરેક ભિન્ન વસ્તુની સમજણમાંથી - એટલે કે તેની મૂળભૂત પ્રકૃતિ શું છે, વિશ્વમાં તેનું સ્થાન શું છે? તેનો પ્રાકૃતિક જીવનકાળ શું છે, તે કયા ઘટકનું બનેલું છે, તેના પર કોનું વર્ચસ્વ છે, તેને કોણ રાખી કે કોઈ લઈ શકે છે? - આ બધું જાણવામાંથી તમને ખુશી ક્યારે મળશે? // 3.6, 3.11, 3.13, 4.21, 8.11

10.10 માખીને તેની જાળમાં ફસાવવા કરોળિયો ગર્વ અનુભવે છે. માણસને પણ તેના શિકારો કરવામાં અભિમાન અનુભવાય છે - જેમ કે કોઈ સસલું, જાળમાં પકડેલી માછલી, સુવર, મજબૂર વેપારીઓ કે કેદીઓ. જો તમે તેમના ઇરાદાઓ તપાસો તો એમ નહીં લાગે કે આ બધા લૂંટારાઓ જ છે?

10.11 બધી જ વસ્તુઓ કેવી રીતે એકમેકમાં પરિવર્તિત થાય છે તેનો સુવ્યવસ્થિત અભ્યાસ આદરો. પ્રકૃતિના આ પાસા પર સતત ધ્યાન આપો અને ખુદને એની તાલીમ આપો. મનની મહાનતા માટે આનાથી વધુ અસરકારક પરિણામ આપી શકતું બીજું કશું નથી. આવી રીતે પોતાને કેળવનાર વ્યક્તિ પોતાના શરીરની માયામાંથી છુટકારો મેળવશે. તેને સમજાશે કે નગણ્ય સમયમાં તેણે આ બધું પોતાની પાછળ છોડી, મનુષ્યોની દુનિયામાંથી વિદાય લેવી પડશે. તેણે પોતાની જાતને, તેનાં પોતાનાં કર્મો હંમેશાં ન્યાયી હોય તેને સમર્પિત કરી દે, તથા બધી જ બાહ્ય ઘટનાઓ વૈશ્વિક પ્રકૃતિ અનુસાર ઘટે છે તેનો સંપૂર્ણ સ્વીકાર કર્યો છે.

બીજા લોકો તેને માટે શું કહેશે કે અભિપ્રાય ધરાવશે, કે તેના વિરુદ્ધ શું કહેશે, તેનો

એ વિચાર પણ નથી કરતો. તે ફક્ત આ બે બાબતો કરવાથી સંતુષ્ટ છે - દરેક વર્તમાન કર્મમાં તેની એકસૂત્રતા, અને તેના વર્તમાન પ્રારબ્ધનો ખુશીથી સ્વીકાર. બાકી બધા પૂર્વગ્રહો, ખ્યાલો અને મહત્ત્વાકાંક્ષાઓનો તેણે ત્યાગ કર્યો છે. તેની એક માત્ર ઇચ્છા કાયદા-કાનૂનને અનુસાર સીધા રાહ પર ચાલવાની છે, અને તેમ કહીને છેવટે ઈશ્વરના રાહને અનુસરવાની છે. // 3.11, 5.8, 6.32, 8.10, 12.23

10.12 જ્યારે તમે જાતે નક્કી કરી શકો છો કે શું કરવાની જરૂર છે, જ્યારે તમે તમારો રસ્તો જોઈ શકો છો અને અચળ ઇરાદાથી તેને અનુસરી શકો છો, તો પછી કોઈના કહેવાની કે ઇશારાની શું જરૂર છે? જો તમે રસ્તો ન જોઈ શકતા હો, તો થોડા થોભી પાછળ હઠો, અને તમારા શ્રેષ્ઠ સલાહકારોને પૂછો. જો કોઈ બીજાં પરિબળોને કારણે તમને માર્ગદર્શન ન મળે, તો સાવધાનીપૂર્વક વિચાર કરી, તમારાં સઘળાં સાધનોનો ઉપયોગ કરીને જે ન્યાયી લાગે છે તે કરો. ન્યાય એ શ્રેષ્ઠ ધ્યેય છે અને જે પણ નિષ્ફળતા હોય છે તે ખરેખર ન્યાયમાં જ નિષ્ફળતા હોય છે.

જે મનુષ્ય બધી બાબતોમાં બુદ્ધિમતા ને નીતિમતાને અનુસરે છે તે એક સાથે હળવાશ અને ઊર્જા, પ્રેરણા તેમ જ સ્થિરતાનો અનુભવ કરે છે. // 4.12

10.13 જેવા તમે નિદ્રામાંથી ઊઠો કે પોતાને પૂછો : “શું ખરેખર તમે કશું યોગ્ય અને સાચું કર્યું હોય, તેને માટે બીજા લોકો તમારી ટીકા કરશે તો તેનાથી તમને ફર્ક પડશે? ના, નહીં પડે. તમે એ ભૂલી નથી જ ગયા કે આ લોકો, જેઓ ખુશામત કે નિંદાનો ગણગણાટ કર્યા કરે છે, તે તેમની સ્ત્રી સાથે પથારીમાં હોય તેવા છે, જે પ્રકારની બાબતો તેઓ કરે છે, રાખે છે કે જેની પાછળ પડે છે, તેમની બધી છેતરપિંડી અને ચોરી, અને તે હાથથી અને પગથી નહીં, પણ તેમના પોતાના સૌથી મહત્ત્વના અંગથી - જ્યાં ખરેખર તેઓ ઇચ્છે તો વિશ્વાસ, શાલીનતા, સત્ય, ન્યાય અને શુભના સત્ત્વને વિકસાવી શકે છે. // 5.3, 5.10, 10.19, 11.18

10.14 કુદરત બધું આપે છે અને બધું પાછું પણ લઈ લે છે જે મનુષ્યે નમ્રતા કેળવી છે તે તેને કહેશે, “તારે જે આપવું હોય તે આપ અને જે પાછું લેવું હોય તે લઈ લે.” અને તે આમ કોઈ ઉદ્ધતાઈથી નહીં, પણ તેના એક વફાદાર ઘટક તરીકે જ આમ કહે છે. // 4.23, 10.21

10.15 તમારી પાસે જે સમય રહી ગયો છે તે ખૂબ જ ટૂંકો છે. તમે કોઈ પર્વત પર એકલા રહેતા હો તેમ તેને જીવી લો. જો તમે વિશ્વને તમારા શહેર માનીને આવો તો તમે અહીં રહો છો કે ત્યાં, તેનાથી કશો ફર્ક નથી પડતો. મનુષ્યોને એ જોવા ને નિરખવા દો કે પ્રકૃતિ અનુસાર એક સાચો માનવ કેવી રીતે જીવે. જો તેઓ એને સહન ન કરી શકે, તો ભલે તેઓ તેની હત્યા કરી નાંખે - તેમના જેવી જિંદગી જીવવા કરતાં તો તે વધુ સારી નિયતિ છે. // 2.16, 4.3, 10.6, 10.23

10.16 એક સારો માનવ કેવી રીતે બનાય તેનાની પર ગોળગોળ ચર્ચા બહુ થઈ ગઈ. હવે તેવા બનો!

10.17 સતત તમારા મનમાં શાશ્વત સમયની અને સમગ્ર અસ્તિત્વની છાપ ધર્યા કરો - અને એમ વિચારતા રહો કે સમગ્ર અસ્તિત્વના માપદંડથી એક વ્યક્તિ એ માંડ અંજીરના બીજ જેવી છે, અને સમયના માપદંડ પર તે ટાંકણીની ટોચ સમાન છે. // 9.32, 11.1

10.18 કોઈ પણ અસ્તિત્વ ધરાવતી વસ્તુને જુઓ અને એમ વિચારો કે તે અત્યારે પણ વિઘટન છે પરિવર્તનની પ્રક્રિયામાં જ છે, તે કોહવાટની કે વિખેરાવાની પ્રક્રિયાથી પુનઃસર્જિત થઈ રહી છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો દરેક વસ્તુનો જન્મ કેવી રીતે ‘મૃત્યુ’માં જ થયો હોય છે. // 2.3, 10.7

10.19 જ્યારે તેઓ ખાય છે, સુએ છે, સંભોગ કરે છે કે મળત્યાગ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પ્રકારના લોકો હોય છે? પછી જ્યારે મનુષ્યો પર તેમને કોઈ સખા મળે છે ત્યારે તેઓ કેવા હોય છે? ઘમંડી, તરત પિત્તો ગુમાવનાર કે વધારે પડતી સજા કરનારા? અને છતાંય હમણાં જ તેઓ બધાં કારણોસર તેમની પેલી જરૂરિયાતોના ગુલામ હતા, તથા થોડી વારમાં પાછા ગુલામ બની જ જવાના છે. // 10.13, 11.18

10.20 વૈશ્વિક પ્રકૃતિ દરેકને જે આપે છે ને જ્યારે આપે છે, તે તેની જરૂરિયાત માટે જ આપે છે.

10.21 'પૃથ્વી વર્ષાને ચાહે છે અને ગૌરવશાળી આકાશને તે આપવી ગમે છે.' સમગ્ર વિશ્વને ભાવિનું સર્જન કરવું ગમે છે. તેથી હું વિશ્વને કહું છું, "હું પણ તમારા જેવો પ્રેમ ધરાવું છું." અને શું આ પેલા શબ્દપ્રયોગનો સ્રોત નથી, "તેને એમ ઘટવું કે બનવું ગમે છે?" // 4.23

10.22 યા તમે જેમ અત્યાર સુધી ટેવાયેલા છો તેમ જ અહીં જીવ્યા કરો; અથવા નિવૃત્ત થઈ જાઓ – જે તમારો જ છોડવાનો નિર્ણય છે; અથવા તમારું કાર્ય પૂરું થઈ ગયું છે, તો મૃત્યુ પામો. બીજી કોઈ પસંદગી તમારી પાસે નથી તેથી ખુશહાલ રહો. // 3.5, 5.31, 7.7

10.23 હંમેશાં તમારા મનમાં એ સ્પષ્ટ રાખો કે બીજે બધે 'ઘાસ વધુ લીલુંછમ' નથી અને કેવી રીતે - ચાહે પર્વતની ટોચ પર હો, નદી કિનારે હો, કે તમે જ્યાં પણ હો - સઘળે બધું સરખું જ હોય છે. પ્લેટોના આ શબ્દો તમને બરાબર અનુકૂળ લાગશે : "પર્વત પર વાડ બનાવો, ને સમય આવે ત્યારે ઘેટાંબકરાંને દોહો."// 4.3

10.24 મારા માટે મારું મન શું છે? હું અત્યારે તેને શું બનાવી રહ્યો છું અને તેનો શું ઉપયોગ કરી રહ્યો છું? શું તેની બધી બુદ્ધિ મત મારી ગઈ છે? શું તે સમાજથી અલગ થઈ, વિખૂટું પડી ગયું છે? શું તે શરીરમાં એવું ઓગળી, એવું એકરસ થઈ ગયું છે કે તે શરીરની વાસનાઓનાં મોજાંઓ પ્રમાણે જ તે ઝોલાં ખાય છે?

10.25 પોતાના માલિક પાસેથી જે નાસી રહ્યો છે તે ગુલામ ભાગેડુ છે. કાયદો એ તમારો માલિક છે અને તેથી કાયદાને તોડનાર ભાગેડુ છે. પરંતુ તે જ પ્રમાણે પીડા, ક્રોધ કે ડર એ કશાક ભૂતકાળ, વર્તમાન કે ભવિષ્યનો અસ્વીકાર બતાવે છે, જે સમગ્ર વિશ્વનું સંચાલન કરે છે. તે વ્યવસ્થાનો અસ્વીકાર દર્શાવે છે. આ પણ એક પ્રકારનો કાયદો જ છે જે આપણને આપણું પ્રારબ્ધ આપે છે. એટલે ડર, પીડા કે રોષની લાગણી પણ એક પ્રકારનું ભાગેડુ બનવા જેવું જ છે. // 7.33, 11.18

10.26 એક મનુષ્ય પોતાના વીર્યને ગર્ભમાં મૂકીને ચાલ્યો જાય છે. પછી બીજી અર્થપૂર્ણ પ્રક્રિયા હવાલો લે છે, તેનું કાર્ય કરે છે અને બાળકને જન્મ આપે છે. કેવી શરૂઆતમાંથી કેવું પરિણામ ઊભું થયું! પછી વાત આગળ ચાલે છે. બાળક ખોરાકને તેના ગળાની નીચે ઉતારે છે અને બીજા કારણ અને અસરની શૃંખલા શરૂ થાય છે; કેટલી સંવેદનાઓ અને આવેગોનું સર્જન થાય છે, સમગ્ર જીવન દરમ્યાન શક્તિનો સંચાર થતો રહે છે અને બીજી આવી કેટલાય પ્રકારની અનેક અદ્ભુત બાબતો ઘટે છે.

તો પછી જુઓ કે આ કેવી રહસ્યમય ઘટનાઓ છે અને વિચારો કે દિવ્યશક્તિ કેવી રીતે કાર્યશીલ છે. જેમ કોઈ શક્તિથી આપણી નજર સામે વસ્તુઓને ઉપર લઈ જાય કે નીચે લઈ આવે તેવી જ આ શક્તિ છે. ભલે તેને આપણે આપણી આંખોથી જોઈ નથી શકતા, પણ તે કાંઈ ઓછી સ્પષ્ટ નથી. // 11.34

10.27 સતત એ બાબત પર ચિંતન કરો કે જે ઘટનાઓ અત્યારે ઘટી રહી છે તે પહેલાં ઘટી જ ચૂકી છે - અને એમ પણ વિચારો કે ભવિષ્યમાં પણ તે ઘટવાની જ છે. તમારા મનની આંખો કે આ એક આખું નાટક એકસરખું જ ભજવાય છે. તમારા પોતાના અનુભવથી અને પૂર્વ ઇતિહાસની મદદથી તેને તમારા મનમાં ભજવો. હેડ્રીયનનો મહેલ, એન્ટોનિયસનો મહેલ કે એલેક્ઝાંડરનો મહેલ બધું સરખું જ છે, ખાલી પાત્ર ભજવનારા જ બદલાય છે. // 2.14, 3.8, 6.42, 7.3, 9.29, 11.1, 11.6, 12.36

10.28 કલ્પના કરો કે બધા લોકો કશાક ને કશાક માટે પોતાનું દુઃખ કે અસંતોષ વ્યક્ત કરે છે. એવી રીતે જાણે જેનો બલિ ચઢાવવાનો હોય તે ભૂંડ પગ ઉછાળતું હોય કે ચીસો પાડતું હોય. જે માણસ આ બધું પોતાની અંદર ભરીને ચૂપચાપ પથારીમાં જ ધિક્કારભર્યો સૂતો છે તે પણ એની માફક છે. આપણને જોડતા બધા તાણાવાણાનો વિચાર કરો - કેવી રીતે કેવળ બુદ્ધિશાળી જીવોને એવી પસંદગી મળી છે કે તેઓ સ્વેચ્છાએ ઘટનાઓને સ્વીકારી શકે, જ્યારે બધાની જ ઉપર આ શુદ્ધ શરણાગતિ થોપાયેલી છે જ. // 5.8, 6.38, 6.54, 9.9

10.29 તમે જે દરેક ભિન્ન બાબત કરો છો તેને લઈને પોતાને પૂછો કે તે બાબતને મૃત્યુ દ્વારા ગુમાવવાથી શું મૃત્યુ પોતે ભયનું કારણ બની જાય છે? // 12.31

10.30 જ્યારે તમે બીજા લોકોએ કરેલ કોઈક દુષ્કૃત્યોથી નારાજગી અનુભવતા હો ત્યારે એમ વિચારો કે તમે પોતે શું દુષ્કૃત્ય આચરી રહ્યા છો? એ અલગ પ્રકારની કોઈ પણ વસ્તુ હોઈ શકે, જેમ ધન, ભોગવિલાસ કે નામનાને મહત્ત્વ આપવું. જો તમે આના પર ચિંતન કરશો તો તે તરત તમારા નારાજગી કે રોષને ઠંડો પાડશે. હવે વધુ એ પણ વિચારો કે જો તે મનુષ્ય કોઈ દબાણ કે મજબૂરીમાં તેમ કરતો હશે - તો તે બીજું શું કરી શકે છે? અથવા જો તમે કરી શકતા હો તો તેના પરનાં આ દબાણ કે મજબૂરીને દૂર કરવાની કોશિશ કરો. // 2.1, 2.13, 8.14, 9.42, 12.16

10.31 જેમને તમે આજે પૂજો છો તેવી કોઈ વ્યક્તિને જુઓ ત્યારે, ભૂતકાળના તેમના જેવા જ બીજા મહાનુભાવોને યાદ કરો. દરેક વ્યક્તિના જેવી બીજી વ્યક્તિઓ ભૂતકાળમાં અસ્તિત્વ ધરાવતી હતી. હવે આ વિચાર તમારા મનમાં ઝબૂકવા દો - અત્યારે એ બધા મનુષ્યો ક્યાં છે? ક્યાંય નથી કે કોઈ જગ્યાએ નથી. આ રીતે તમે મનુષ્ય જીવનને એક ધુમાડા કરતાં વિશેષ કશું નથી તેમ સમજી શકશો. ખાસ કરીને તમે પોતાને યાદ કરાવશો કે એક વેળા જે પરિવર્તન પામે છે તેનું સમયની અનંતતામાં કોઈ અસ્તિત્વ રહેવાનું નથી. તો પછી આટલો બધો તણાવ શાના માટે? શા માટે તમારી પાસે જે ટૂંકો સમયગાળો છે તેમાં વ્યવસ્થિત રીતે જીવવાથી સંતુષ્ટ ન રહેવું?

અને તમે કોઈ ભૌતિક પરિસ્થિતિ કે તમારી ભૂમિકાથી ભાગવાની કોશિશ કરી રહ્યા છો? આ બધું છેવટે, જે બુદ્ધિએ સમગ્ર જીવનને સમીપથી અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિથી સર્જ્યું છે, તેના પ્રયોગ અને મહાવરા સિવાય બીજું શું છે? એટલે જ્યાં સુધી તમે આ બધું ન પચાવો – જેમ સશક્ત જઠર બધા ખોરાકને હજમ કરે છે, કે પ્રજ્વલિત અગ્નિ તમે એની અંદર જે પણ નાંખો છો તેને જ્યોતિ અને પ્રકાશમાં ફેરવી નાંખે છે - ત્યાં સુધી ધીરજ ધરો. // 1.14, 1.24, 2.14, 4.1, 4.48, 10.33, 10.35, 12.27, 12.33

10.32 કોઈ પણ વ્યક્તિ તમે સારા માણસ નથી કે સહૃદયી નથી તેવો, ખરેખર સત્યના અંશ સાથે, આરોપ મૂકી શકે તેવો તેને મોકો ન આપો. તમને જોઈ વ્યક્તિ આવી દૃષ્ટિથી જુએ તો તે જુઠ્ઠી જ હોય તેવું સુનિશ્ચિત કરો. આનો આધાર કેવળ તમારા પર જ છે. તમને સારા અને સહૃદયી બનતાં કોણ રોકી શકે છે? જો તમે આ બધા ગુણો સાથે જીવી ન શકતા હો, તો તમારે ન જીવવાનું જ નક્કી કરવું જોઈએ. આમ પણ જે આ ગુણો ન અપનાવે તેનો બુદ્ધિમતા પણ ત્યાગ જ કરે છે. // 3.1, 9.1, 10.8

10.33 હયાત ભૌતિક સંજોગોમાં આપણે એવું શું કહી કે કરી શકીએ જે સૌથી વધુ અસરકારક ઠરે? તે જે પણ હોય, પરંતુ તે તમારી સત્તા ને ક્ષમતામાં જ રહેલ છે – અને તેથી 'રસ્તામાંના અવરોધો'નો ઢોંગ ન કરશો. જેમ કોઈ દૈહિક ભોગવાદી મનુષ્ય પોતાના ભોગવિલાસના વિષયોમાંથી સુખ પ્રાપ્ત કરે છે, તેમ તમે પણ જે કોઈ સંજોગોનો સામનો કરતા હો તેને યોગ્ય પ્રતિભાવ આપવામાંથી આનંદ પ્રાપ્ત કરતાં નહીં શીખો, ત્યાં સુધી તમારો બડબડાટ બંધ નથી થવાનો. અને આ પ્રતિભાવ છેવટે મનુષ્યના બંધારણ અનુસાર હોવો જોઈએ. તમે તમારી પ્રકૃતિ અનુસાર જે પણ કર્મરૂપ પ્રતિભાવ આપો તેમાં તમારો આનંદ નિષ્પન્ન થવો જ જોઈએ અને તમે આમ કોઈ પણ જગ્યાએ કરી જ શકો છો.

હવે કોઈ નળાકાર રોલર તેને મરજી પડે તેમ પોતાની મેળે ગબડી કે જઈ શકે તેવી કોઈ પ્રકૃતિદત્ત ક્ષમતા તેની પાસે નથી. પાણી, અગ્નિ કે એવી કોઈ પણ પ્રકૃતિના સ્વરૂપ પાસે આવી શક્તિ નથી, જેની પાસે બુદ્ધિમતા નથી. તેમના રાહમાં ઘણા અવરોધો અને અડચણો છે. પરંતુ મન અને બુદ્ધિની પાસે આવી શક્તિ છે, જે પોતાની પ્રકૃતિ દ્વારા પોતાની ઇચ્છાથી દરેક અવરોધને પાર કરી શકે છે.

એટલે આ સવલતને હંમેશાં તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખો કે જેમ સહજતાથી અગ્નિ ઉપર ઊઠે છે, પથ્થર નીચે પડે છે કે રોલર ઢાળ પર ગબડે છે, તેટલી જ સહજતાથી બુદ્ધિમતા તમને દરેક બાબતમાં દોરી શકે છે. એટલે હવે બીજા કશાને શોધવાનું બંધ કરો. બાકી બધા અવરોધો યા તો આપણાં મૃતદેહો સમાન શરીરમાંથી આવે છે, અથવા તો પછી આપણી બુદ્ધિમતાના અભિપ્રાય કે પરવાનગી વિના કોઈ અવરોધોની પાસે આપણને તોડવાની કે હાનિ પહોંચાડવાની ક્ષમતા નથી.

આમ ન હોત તો પછી કોઈ પણ વ્યક્તિ આવા અવરોધો નડતાં જ પોતે ખરાબ બની જતી હોત. બીજા બધા જીવોમાંથી કોઈને પણ હાનિ પહોંચે ત્યારે તેમની પોતાની હાલત બદતર જ થતી હોય છે. પરંતુ આપણા માનવોના કિસ્સામાં જે સંજોગોનો સામનો કરીએ છીએ તેમનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી આપણે વધુ સારા અને વધુ પ્રશંસનીય બનીએ છીએ.

સામાન્ય રીતે એવું યાદ રાખો કે જે શહેરમાં આપણે રહીએ છીએ તેને જે હાનિ નથી પહોંચાડતું, તેનાથી પ્રકૃતિના નાગરિકો તરીકે આપણને પણ નુકસાન નથી થઈ શકતું. અને જેનાથી કાયદાને નુકસાન નથી થતું તેનાથી શહેરને પણ નુકસાન નથી થતું, આપણા કહેવાતાં દુર્ભાગ્યથી કાયદાને કશું નુકસાન નથી થતું. એટલે જેનાથી કાયદાને નુકસાન નથી થતું તેનાથી શહેરને કે તેના નાગરિકોને પણ હાનિ પહોંચી શકે નહીં. // 2.1, 2.5, 2.16, 4.1, 5.8, 5.20, 6.42, 6.54, 8.32, 10.25

10.34 જો તમે ખરેખર સાચા સિદ્ધાંતોને વરેલા હો તો એક નાનકડો સંકેત કે ખૂબ ટૂંકી સામાન્ય સૂચના પણ તમારાં બધાં ડર અને પીડાને દૂર કરવા પૂરતી હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે –

પવનનો એક સુસવાટો એક વર્ષના એકઠાં પર્ણોને જમીન પર વિખેરી નાંખે છે...
... તેવું જ મનુષ્યોની પેઢીઓનું પણ છે.

તમારાં બાળકો આ 'પર્ણો'થી વિશેષ કશું નથી. મોટા વફાદારીપૂર્વકના પ્રશંસાના અવાજો, તમારા પ્રતિસ્પર્ધીઓ તરફથી મળતાં અપશબ્દો, ચૂપચાપ અપાતાં દોષો કે થતી મશ્કરીઓ – આ બધું પણ 'પર્ણો' જ છે. તમે જેને તમારા ભવિષ્યની પ્રતિષ્ઠાનો હવાલો આપ્યો છે તેવા લોકો પણ આ 'પર્ણો' સમાન છે. આ બધું જ વસંત ઋતુમાં ફૂલેફાલે છે પરંતુ પછી પવનના ઝોંકા તેમને જમીનદોસ્ત કરી નાંખે છે, અને પછી જંગલનાં વૃક્ષો તેમની જગ્યા બીજાં પર્ણોને આપે છે. બધી જ વસ્તુઓ ક્ષણભંગુર છે અને તે તેમનું સામાન્ય પ્રારબ્ધ છે. પરંતુ તમે તો ગમા અને અણગમાની પાછળ એવી રીતે પડ્યા છો જાણે બધું આખરી ન હોય. થોડા સમયમાં તમારી પણ આંખો બંધ થવાની છે, અને પછી તરત જે માણસ તમને દફન કરશે, તેને માટે પણ બીજા લોકો શોક મનાવતા હશે. // 3.10, 3.13, 4.48, 5.10, 8.25, 8.37, 11.6, 11.34

10.35 જે આંખો સ્વસ્થ છે તેમણે જે પણ જોવા જેવું છે તે બધું જ જોઈએ અને એમ ન કહેવું જોઈએ કે, "હું ખાલી ફિક્કા રંગ જ જોઈશ." - કારણ કે આ રોગનું લક્ષણ છે. સ્વસ્થ કાન અને નાકે બધાં પ્રકારના અવાજ અને ગંધ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ અને સ્વસ્થ જઠરે બધા જ ખોરાકનો એ રીતે સ્વીકાર કરવો જોઈએ કે જે રીતે લોટ દળવાની ઘંટી, તે જે દળવા માટે બની છે તે સૌને સ્વીકારે છે. આ જ રીતે એક સ્વસ્થ મને પણ બધા જ પ્રકારની ઘટનાઓ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. જે મન એમ કહે છે કે "મારાં બાળકો જીવવા જ જોઈએ." અથવા "હું જે પણ કરું તે લોકપ્રિય થવું જોઈએ" એ આંખ ફિક્કા રંગ માંગે કે દાંત ખાલી ધાવવાને જ ઇચ્છે તેના બરાબર છે. // 9.40, 11.34

10.36 એવું નસીબદાર કોઈ નથી કે તેની મૃત્યુપથારીની આસપાસ કોઈ વ્યક્તિઓ એવી ના ઊભી હોય કે જે તેની આ નિયતિને આવકારતી ન હોય. તેઓ ખૂબ ધીરગંભીર સંત હતા? તો કદાચ તેમની છેલ્લી ક્ષણોમાં કોઈક એવું હશે જે પોતાને કહેતું હશે, "આ માસ્ટર હવે જાય તો આપણે ચેનનો શ્વાસ લઈએ. તેઓ અમારા કોઈની સાથે કડક કે નિષ્ઠુર નહોતો, પરંતુ તેમની નજરોમાં અમારા બધા માટેની તેમની ટીકા અમને હંમેશાં અનુભવાતી." આ તો ધીરગંભીર સંતની વાત થઈ. પણ આપણા કિસ્સાઓમાં બીજાં કેટલાં કારણો હશે જેનાથી સામાન્યપણે લોકો આપણાથી છુટકારો મેળવવા ઇચ્છે? તમે જ્યારે મૃત્યુ પામતા હશો ત્યારે તમે આનો વિચાર કરશો જ, અને તમે જો આવી રીતે પોતાને સમજાવશો તો તમારી વિદાય સરળ રહેશે : "હું એવા પ્રકારના જીવનનો ત્યાગ કરી રહ્યો છું કે મારા સહકાર્યકરો, જેમને માટે મેં કેટલી બધી ચિંતા, પ્રાર્થના અને મહેનત કરી છે, તેઓ પણ મને તેમના રસ્તામાંથી બહાર કાઢી નાંખવા ઇચ્છે છે, અને નિઃશંક મારા મૃત્યુમાંથી કોઈ પ્રકારે રાહત ઇચ્છે છે." તો પછી કોઈએ પણ આ પૃથ્વી પર લાંબુ જીવવાનું વળગણ શું કામ રાખવું જોઈએ?

પરંતુ તેથી તમે આ જીવન છોડતી વખતે તેમના સૌના માટે ઓછી ઉષ્મા ન અનુભવશો, પરંતુ તમારા પોતાના ચારિત્ર્યને વળગી રહેજો – મૈત્રીભર્યા, માયાળુ અને

ઉદાર. ફરી, તમારું તેમને ત્યજવું એ જિંદગી પાસેથી બળપૂર્વક ઝૂંટવેલું ન હોવું જોઈએ, પરંતુ કાચબાના કવચ જેવા શરીરમાંથી આત્માનું આસાન રીતે સરકી જવું હોવું જોઈએ, જેનો અનુભવ સૌ શાંતિપૂર્વક મૃત્યુને ભેટનારાઓને થતો હોય છે. કુદરતે તમને એમની સાથે જોડ્યા, તેમને તમારા સહકાર્યકરો બનાવ્યા અને હવે તે તમને મુક્ત કરી રહી છે. મારી મુક્તિ એ સ્વજનોની વિદાય લેવા જેવી છે, પરંતુ હું તેનો ન વિરોધ કરું છું કે મને બળજબરી કરવાની જરૂર રહેતી નથી. આ પણ પ્રકૃતિને અનુસરવાનો એક રાહ છે. // 2.1, 2.14, 9.3

10.37 જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી બીજાઓ દ્વારા થતા કોઈ પણ કાર્ય સંબંધિત આ પ્રશ્ન પૂછવાની આદત કેળવો, “તેઓ આમ શા માટે કરી રહ્યા છે?” પરંતુ શરૂઆત તમારાથી કરો. પહેલાં ખુદને જ તપાસો. // 10.30

10.38 યાદ રાખો કે જે દોરીસંચાર કરે છે તે આપણો એવો હિસ્સો છે જે ભીતર છુપાયેલો છે : તે કર્મ કરવાની શક્તિ છે, તે જીવનનો સિદ્ધાંત છે, અને આપણે એમ પણ કહી શકીએ કે તે માનવ પોતે જ છે. એટલે તેની આસપાસના પાત્રને, જેમાં તે આવેલો છે, કે તેની આસપાસનાં અંગોને એટલું મહત્ત્વ ન આપો. એ બધાં કુહાડી જેવાં જ સાધનો છે, જે શરીરની સાથે કઈ રીતે જોડાયેલાં છે તેનાથી જ ભિન્ન પડે છે. એ બધાંને જે ચલાવે છે કે રોકે છે તે શક્તિ વિના તેમનો કોઈ ઉપયોગ નથી - જેમ વણકર વિના તેના સંચાનો કોઈ અર્થ નથી, લેખક વિના પેનનો ઉપયોગ નથી અને અને ગાડીવાળા સિવાય ચાબૂકનો કોઈ ખપ નથી. // 2.2, 3.3, 5.12, 9.3, 10.36, 11.20, 12.2

નોંધપોથી ૧૧

BOOK 11

"And virtue they will curse, speaking harsh words."

Marcus Aurelius





નોંધપોથી ૧૧

11.1 બુદ્ધિશાળી આત્માનાં લક્ષણો – તે પોતાને જુએ છે, પોતાને ઘડે છે, પોતાને જેવો બનાવવા ઇચ્છે તેમ બનાવે છે; તેને પોતાના માટે જે કરે છે તે જ ભોગવે છે, જ્યારે વનસ્પતિનાં ફળો અને પ્રાણીઓનાં તેવા ઉત્પાદનો બીજાઓ મેળવતાં હોય છે. જીવન ગમે તે મર્યાદાઓ આંકે, તે પોતાનું ઇચ્છિત ધ્યેય હાંસલ કરે જ છે. કોઈ નાટક કે નૃત્યમાં જો કોઈ ખલેલ કે ભંગાણ પડે તો સમગ્ર પ્રયોગની ભજવણી નકામી થઈ જાય છે, જ્યારે આત્માની બાબતમાં એમ નથી થતું. તેને કોઈ પણ વખતે તમે જીવનથી અલગ કરો, પરંતુ દરેક દૃશ્યમાં તેનો પોતાનો કાર્યક્રમ સંપૂર્ણ થયો હોય છે, તેણે પોતાનું ધ્યેય હાંસલ કરી લીધું હોય છે, અને તે આમ કહી શકે છે, “મને જે જોઈતું હતું તે મેં મેળવ્યું છે.”

વધુમાં, બુદ્ધિશાળી આત્મા સમગ્ર વિશ્વ અને તેની આસપાસના શૂન્યાવકાશમાં ફરે છે, તથા તેનો આકાર કેવો છે તે શોધે છે. તે અનંત સમયમાં યાત્રા કરી, વિશ્વના નિયતકાલીન પુનઃસર્જનને મનથી પકડી અને સમજે છે. તે આ બાબત પર ચિંતન કરે છે કે આપણા વંશજો કશુંક નવું જોવાના નથી, જેમ આપણા પૂર્વજોએ પણ આપણા કરતાં વધુ કશું જોયું નથી. વસ્તુઓ એટલી બધી સામાન્ય છે કે ૪૦ વર્ષની વ્યક્તિ પાસે જો મનના ચક્ષુઓથી જોવાની ક્ષમતા હોય તો તેણે એક અર્થમાં સમગ્ર ભૂતકાળ અને સમગ્ર ભવિષ્યકાળને જોઈ લીધો છે.

બુદ્ધિશાળી આત્માના બીજા વિશેષ ગુણોમાં પાડોશીઓ માટેનો પ્રેમ, સત્યનિષ્ઠા, એકસૂત્રતા વગેરેનું મૂલ્ય તેના પોતાના જેટલું જ હોય છે. આ છેલ્લું લક્ષણ - પોતાનાથી ઉપર કશું ન મૂકવું - કાયદાની પણ વિશેષતા છે - તેથી ખરેખર ફિલસૂફીના સાચા સિદ્ધાંત અને ન્યાયના સાચા સિદ્ધાંત વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી. // 2.14, 3.8, 5.13, 5.21, 7.49, 9.32, 10.1, 10.27, 12.36

11.2 તમે કોઈ નૃત્ય કે ગીત કે કુસ્તીને મનોરંજન તરીકે નહીં જોઈ શકો જો તમે તેમના હિસ્સાઓને છૂટા પાડીને જોશો - એટલે કે કોઈ ગીતની સંગીતમય લીટીને તેનાએક એક સ્વરથી અલગ કરીને, દરેક માટે આમ પૂછો : “શું આ મને અભિભૂત કરી દે છે?” તો તમે તરત તેમાંથી મનોરંજન મળે તેવો સ્વીકાર કરવામાં ખચકાઈને પાછા હટી જશો. આવું જ તમે નૃત્યની હરેક ગતિ અને ઠગ માટે અને કુસ્તી માટે પણ કહી શકો. તેથી સામાન્ય રીતે સદ્ગુણે અને તેમાંથી જે ઉદ્ભવે છે તે સિવાયની બધી વસ્તુઓના પુર્જા છૂટા પાડી તેમનું આ રીતે વિશ્લેષણ કરવાનું યાદ રાખશો તો તમે તે વસ્તુ પ્રત્યે સૂગ અનુભવશો, તેનાથી મોહિત નહીં થાઓ. આ જ પદ્ધતિનો ઉપયોગ તમારે સમગ્ર જીવન માટે પણ કરવો જોઈએ. // 3.11, 6.13

11.3 કોઈ આત્મા પોતાના શરીરથી મુક્ત થવા હરહંમેશ તૈયાર હોય, હમણાં જ વિદાયનો સમય હોય તો તે હવે જે પણ થાય - નષ્ટ થવું, વિખેરાઈ જવું કે ટકવું - તેને માટે તૈયાર હોય તો તે કેવી ઉમદા વાત કહેવાય! પરંતુ આવી તૈયારી છેવટે કોઈ

ચોક્કસ નિર્ણયમાંથી આવવી જોઈએ, કોઈ બાહ્ય પરિબળો કે વિદ્રોહમાંથી નહીં; તે વિચારશીલ, ગૌરવપૂર્ણ – અને જો અન્યો માની શકે તો - બિનનાટકીય નિર્ણય હોવો જોઈએ. // 1.7, 3.1, 3.3, 10.8, 10.96

11.4 શું મેં વિશાળ જનહિત માટે કશું કર્યું છે? તો તેનાથી મને પણ ફાયદો થયો છે. આ વિચારને હંમેશાં હાથવગો રાખો, ક્યારેય તેને ન છોડો.

11.5 છેવટે તમારો હેતુ શું છે? એક સારા માનવ બનવું. પરંતુ આ તત્ત્વજ્ઞાનના ખ્યાલો દ્વારા જ શક્ય બની શકે છે - સમગ્ર વિશ્વની પ્રકૃતિ અને મનુષ્યની વિશિષ્ટ પ્રકૃતિના ખ્યાલો.

11.6 રંગભૂમિ પરના કરુણાંત નાટકો, જીવનમાં શું થઈ શકે છે તે તમને યાદ કરાવવા માટે ભજવાય છે, અને કુદરત જ આવી ઘટનાઓ નિશ્ચિત કરતી હોય છે. જો તમે રંગભૂમિ પર તેમને માણી શકતા હો તો જીવનની વિશાળ રંગભૂમિમાં તમને તે બોજારૂપ ન લાગવા જોઈએ. તમને એ સમજાવું જોઈએ કે છેવટે આ રીતે જ સંજોગ ઘટશે અને જેઓ કરુણાંતથી ભાવુક થઈ ઉદ્ગારો કાઢશે તેમણે પણ છેવટે તે અંત ભોગવવો રહેશે.

આના માટે કરુણાંત નાટકોમાં કેટલાય ઉપયોગી સંવાદો પણ છે. એક મહત્ત્વનું ઉદાહરણ –

"જો હું અને મારાં બે બાળકો હાલ હયાત નથી,
તો ઈશ્વરની તેમાં મરજી હશે, તેનાં પોતાનાં કારણો હશે."

અથવા,

"વિશ્વ કેવળ વસ્તુ છે, નરી વાસ્તવિકતા છે,
શા માટે મને રોષ આવવો જોઈએ."

અને,

“મકાઈનાં પાકાં છોડાં કાપી ફેંકી દેવાય છે
અને તેમજ જિંદગીઓનું પણ થાય છે.”

અને આવાં બીજાં ઘણાં બધાં છે.

હવે કરુણાંત પછી હાસ્યનાટકોને રજૂ કરાયાં. તેમાંના નિખાલસ, જલદ કટાક્ષોમાં શૈક્ષણિક મૂલ્ય હતું અને આમ સાફસાફ કહેવામાં આડંબર અને દંભને ઉપયોગી ચેતવણીઓ પણ હતી. ડાયોજિનિસ નામના ફિલસૂફે પણ આ વિશિષ્ટ ગુણનો એવા હેતુઓ માટે ઉપયોગ કર્યો હતો. પાછળથી ઘણાં નાટકો ફોગટની કળાની નકલ પર ઊતરી આવતા હોય છે; જો કે કેટલાક લેખકોના અમુક સંવાદો જરૂર ઉપયોગી બાબતો કહી જાય છે. પરંતુ અન્યથા આવાં કાવ્યો કે નાટકોનો શું અર્થ છે? // 7.38, 7.40, 7.41, 8.3, 10.27, 12.36

11.7 તમે અત્યારે જીવનમાં જે ક્ષેત્રમાં છો અનેજે ભૂમિકા ભજવી રહ્યા છો, તેનાથી વધુ ફિલસૂફીને અજમાવવાનો યોગ્ય સમય બીજો કયો હોય શકે - આવું કેવું સ્પષ્ટ રીતે તમને સમજાય છે! // 8.1

11.8 કોઈ બાજુની શાખામાંથી કોઈ ડાળી કાપવી એટલે સમગ્ર વૃક્ષમાંથી જ ડાળી કાપવા બરાબર છે. તેવી જ રીતે એક મનુષ્યને બીજા મનુષ્યથી અળગો કરવો તે સમગ્ર કમ્યૂનિટીથી તેને વિખૂટો પાડવા બરાબર છે. હવે ડાળી તો બીજું કોઈ કાપે છે, પરંતુ મનુષ્ય પોતાના જ દ્વેષ અને અસ્વીકારથી પોતાના પાંગરતથી અલગ થઈ જાય છે. અને તેને એવો ખ્યાલ નથી આવતો કે તેમ કરવાથી તે પોતાને સમાજમાં બહોળા નાગરિક-બંધુઓથી કાપી, અલગ કરી દે છે.

પરંતુ જે ઈશ્વરે મનુષ્યસમાજની રચના કરી છે તેણે આપણને એક સોગાત આપેલી છે - આપણે પુનઃ આપણા પાડોશીઓ સાથે જોડાઈ શકીએ છીએ અને સમગ્ર સમાજમાં ફરી આપણું સ્થાન ગ્રહણ કરી શકીએ છીએ. જો કે વારંવાર જો આવું કાપવાનું અને અલગ કરવાનું થાય તો પછી કપાયેલા ભાગને ફરી ફરી જોડવો દુષ્કર બની રહે છે. ટૂંકમાં, જે શાખા પોતાના વિકાસના પ્રારંભથી જ વૃક્ષ સાથે રહે છે અને પોતાના જીવનને વૃક્ષ સાથે વહેંચે છે તે શાખા અને જે ડાળીને વારંવાર કાપવામાં ને ચોંટાડવામાં આવી છે, તે બંને એકસરખી હોતી નથી - પછી માળી તેને માટે ભલે ગમે તે કહે.

ભલે બંને એક જ વૃક્ષની છે, પરંતુ બંનેનાં મનનાં બંધારણ અલગ છે. // 4.29, 8.34

11.9 જેઓ તમારા નીતિના રાહ પરની પ્રગતિને અવરોધવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેઓ પણ તેમને સિદ્ધાંતનિષ્ઠ કર્મો કરતાં અટકાવી શકશે નહીં. તેથી તમારે પણ તેમના આવા અડચણરૂપ બનવા છતાં તેમના પ્રત્યેનો સદ્ભાવ ગુમાવવો જોઈએ નહીં. તેથી તમારે આ બંને મોરચા પર સાવધાન રહેવું જોઈએ - તમારા નિર્ણયો અને કર્મોની સ્થિરતા જાળવવી જોઈએ, તથા જેઓ તમારાથી અસંતુષ્ટ હોય કે તમને અટકાવવાની કોશિશ કરતા હોય તેમને સૌમ્ય પ્રતિભાવ આપવો જોઈએ. તેમના પ્રત્યે ગુસ્સે થવું એ ગભરાઈને, હાર માનીને તમારાં કર્મોનો રાહ છોડી દેવા કરતાં નાની નબળાઈ નથી. // 1.8, 1.9, 1.15, 1.16, 2.1, 9.11

11.10 “કોઈ કુદરત કળા કરતાં ઊતરતી હોતી નથી” : ખરેખર કળા પ્રકૃતિની વિવિધતાની નકલ કરતી હોય છે. એટલે સૌથી વધુ સંપૂર્ણ અને વ્યાપક કહેવાય તેવી બહોળી પ્રકૃતિથી ચડિયાતા કહેવાય તેવા કળાનાં નવસર્જનો હોઈ શકે નહીં. બધા પ્રકારની કળા છેવટે કોઈ ઉચ્ચ હેતુ માટે જ હોય છે અને તેથી વૈશ્વિક પ્રકૃતિ માટે પણ આમ જ છે. અહીં જ ન્યાયનો સ્રોત છે જેમાંથી બીજા બધા ગુણો ઉદ્ભવે છે. અને જો આપણે નિરર્થક બાબતોમાં પડીને બુદ્ધુની જેમ વારંવાર વિચારો અને કર્મો બદલ્યાં કરીએ તો પછી આપણે ન્યાયનું સંરક્ષણ કેવી રીતે કરીશું? // 2.11, 5.12, 5.16, 5.20, 5.30, 5.34, 7.55, 8.10, 9.1, 11.18, 12.1, 12.24

11.11 જે બાહ્ય બાબતોને કરવાથી કે તેમનાથી દૂર ભાગવાથી તમને તકલીફ થાય છે તે ખરેખર પોતાને તમારી પર થોપતી નથી તમે જ એક રીતે જાતે ચાલીને એમની પાસે જાઓ છો. તે જે પણ હોય તે, પરંતુ જો તમે તેમના પ્રત્યેના તમારા અભિપ્રાયને શાંત રાખશો તો તેઓ પણ શાંત રહેશે. પછી તમે તેમના કરવામાંથી કે તેમનાથી ભાગી છૂટવાથી મુક્ત થઈ જશો. // 5.19, 11.16

11.12 આત્મા એક એવું વર્તુળ છે જે તેના પોતાના આકાર અને સ્વરૂપની એકસૂત્રતા જાળવી રાખે છે - જો તે કશાના માટે ન ફુલાય કે ન સંકોચાય; ન ભડભડ બળે કે ન બુઝાય, પરંતુ પોતાનો પ્રકાશ સ્થિર રાખે, જેમાં તે બધી વસ્તુઓનું અને પોતાનું પણ સત્ય જોઈ શકે. // 8.41

11.13 કોઈ મને તિરસ્કારે છે? તે ખરેખર તેની સમસ્યા છે. પણ હું એવી કાળજી જરૂર રાખીશ કે વાણીથી કે કર્મથી ખરેખર હું તિરસ્કારને લાયક હોઉં તેમ દોષિત ન કરું.

શું એ મને ધિક્કારશે? તે તેની જ સમસ્યા છે. પરંતુ હું હંમેશાં સૌના તરફ માયાળુ અને શુભ ઇરાદો જ ધરાવીશ - તથા એ જ વ્યક્તિને એ બનાવવા તૈયાર રહીશ, જે તે પોતે જોઈ નથી શકતો - અને તે કોઈ ટીકા કે મારી સહિષ્ણુતા દેખાડવાથી નહીં, પરંતુ સાચા,સહૃદયી સદ્ભાવથી.

આપણા આંતરિક વિચારોની આવી જ ગુણવત્તા રહેવી જોઈએ, જેને ઈશ્વરની આંખો હંમેશાં નિહાળતી હોય છે. આ આંખો એવું જોઈ શકવી જોઈએ કે મનુષ્ય કોઈ ફરિયાદો કે આત્મદયાથી ભરેલો નથી. અને જો તમે આ ક્ષણે તમારી પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર વર્તશો અને વૈશ્વિક પ્રકૃતિના વર્તમાન હેતુને અનુકૂળ હોય તેમ કરવાનું સ્વીકારશો, તો તેમાં તમને શું નુકસાન થઈ શકવાનું છે? જે માણસ છેવટે આ રીતે કે પેલી રીતે વિશાળ હિતના ધ્યેય માટે જ પૂરો પ્રયત્ન કરે છે તેને શું હાનિ પહોંચી શકે? // 2.13, 5.25, 12.2, 12.49

11.14 તેઓ પરસ્પરને ધિક્કારે છે, છતાં એકમેકની ખુશામત કર્યા કરે છે. તેઓ જીવવા માંગે છે, છતાં ઊંધે માથે જમીન પર પડ્યા રહે છે. // 3.4

11.15 જે માણસ એમ કહે છે કે, "હું તમારી સાથે પ્રામાણિક બનવાનું પસંદ કરીશ." તે કેવો નક્કામો આડંબર કરે છે. તમારો કહેવાનો શું મતલબ છે, ભાઈ? આવી કોઈ પ્રસ્તાવનાની જરૂર નથી, જે વાસ્તવિકતા હશે તે દેખાવાની જ છે. એ પ્રામાણિકતા તમારા લલાટે લખાયેલી હોવી જોઈએ, તમારા અવાજના રણકામાં સ્પષ્ટ સંભળાવી જોઈએ, તમારી આંખોના ચમકારામાં ઝબૂકવી જોઈએ - જેમ પ્રેમિકા પોતાના પ્રત્યેના પ્રેમીના પ્રેમ તેની એક જ નજરમાં પારખી લે છે.

ટૂંકમાં, જે સારો અને પ્રામાણિક મનુષ્ય છે તેની અસર કોઈક રીતે એક મેલા ને ગંધાતા મનુષ્ય જેવી હશે - તે જ્યાંથી પણ પસાર થશે, તેની આસપાસના લોકો તેનાં પહેરવેશ, દેખાવ, દુર્ગંધ વગેરેની નોંધ લીધા વિના રહી નહીં શકે. જ્યારે ગણતરીપૂર્વકની પ્રામાણિકતા તો પીઠમાં છરો ભોંકવા બરાબર છે. વરુઓ જેવા ધૂર્ત માણસોની મિત્રતાથી વધુ નાલેશીભર્યું કશું નથી, તેથી હંમેશાં તેનાથી દૂર રહો. જે માણસ સારો છે, પ્રામાણિક છે, ભલો છે તે તેની આંખમાં દેખાય જ છે, અને તમે ક્યારેય તેને ઓળખવામાં ભૂલ નહીં કરો. // 7.24, 9.1, 11.19

11.16 તમે જે પણ શ્રેષ્ઠ રીતે જીવી શકતા હોય તેમ તમારું જીવન જીવો. આમ કરવાની શક્તિ મનુષ્યના પોતાના આત્મામાં જ છે, જો તે નિરર્થક વસ્તુઓ તરફ અલિપ્ત રહી શકે. અને તે આ બધી વસ્તુઓને સમગ્રતામાં, તથા તેમનું વિશ્લેષણ કરી તેમને હિસ્સાઓમાં પણ જોઈ શકે, તથા તેમ યાદ રાખે કે તેમાંનો કોઈ પણ હિસ્સો આપણા પર કોઈ અભિપ્રાય કે નિર્ણય ઠોકી બેસાડી શકતા નથી, તો તે એ બધાથી અલિપ્ત રહી શકશે. વસ્તુઓ તેમના પોતાનામાં નિષ્ક્રિય અને શક્તિવિહોણી હોય છે. આપણે જ તેમના માટેના અભિપ્રાયો ઊભા કરીએ છીએ અને તેમને આપણાં મનમાં છાપીએ છીએ. પરંતુ આવી છાપોની કોઈ જરૂરિયાત નથી, અને આકસ્મિક રીતે કોઈ છાપ પડે છે તો તેને ભૂંસી નાંખી પણ શકાય છે.

એ પણ યાદ રાખશો કે આ બધાનું ધ્યાન થોડો સમય જ રાખવાનું છે, અને જોતજોતામાં જિંદગી ખતમ થઈ જશે. અને તે બધામાં મુશ્કેલી પણ શું છે? જો તેઓ પ્રકૃતિ અનુસાર છે, તો તેમને આવકારો અને તેમને તે અજ્ઞાન લાગશે. જો તેઓ પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ છે, તો એ જુઓ કે તમારી પોતાની પ્રકૃતિને અનુરૂપ શું છે અને પછી બરાબર એ જ કરો, ભલે તેનાથી તમને કોઈ ખ્યાતિ કે નામના ન મળે. જે પોતાનું શ્રેય જ ઇચ્છે છે ને તે શોધે છે તેને છેવટે કોણ દોષી ઠેરવી શકવાનું છે. // 2.11, 3.6, 3.11, 4.3, 4.20, 4.21, 5.12, 5.19, 5.20, 6.33, 7.34, 8.10, 11.11

11.17 તમારા અનુભવની દરેક વસ્તુ કે વિષય માટે તેના સ્રોત, તેના ઘટકો, તે શામાં પરિવર્તિત થઈ રહ્યા છે, પરિવર્તન થઈ જશે પછી તે શું બનશે - આ બધા વિશે વિચાર કરશો તો તમને કોઈ જ હાનિ નહીં પહોંચે.

11.18 પ્રથમ - મારા તેમની સાથેના સંબંધને અને આપણે એકમેક માટે જ જન્મ્યા છીએ, તે હકીકતને હું કેવી રીતે નિહાળું છું? અને પછી આમ દલીલ કરો, કે શું જેમ કોઈ ઘેટું તેના ટોળાને કે આખલો તેના ધણને દોરે તેમ મારે તેમના નેતા બનવાનું હતું? પરંતુ પહેલાં સિદ્ધાંતોથી જ શરૂઆત કરો. જો આપણે અણુઓ નથી તો પ્રકૃતિ જ બધાંનું સંચાલન કરે છે. અને તેથી નિમ્ન જીવો છે તેઓ ઉચ્ચને માટે અને ઉચ્ચ જીવો એકમેકને માટે બનેલા છે.

બીજું - ટેબલ પર, પથારીમાં વગેરે જગ્યાએ એ લોકો કેવા પ્રકારના મનુષ્યો છે? સૌથી વધુ મહત્ત્વનું, તેમના અભિપ્રાયોમાંથી તેઓ કેવું વર્તન કરે છે, અને તેમનું મિથ્યાભિમાન તેમની પાસે શું કરાવે છે?

ત્રીજું - જો તેઓ જે કરે છે તે યોગ્ય છે તો પછી ફરિયાદને કોઈ કારણ નથી. જો તેમણે કશું ખોટું કર્યું છે તો તે સ્પષ્ટ છે કે તેમણે અજ્ઞાનપૂર્વક જ એમ કર્યું છે, તેવું કરવાનો તેમનો ઇરાદો નહોતો. જેમ કોઈ આત્માને સત્યથી અલગ થવું ગમતું નથી, તેમ દરેક આત્માને બીજા લોકો જેને લાયક હોય તેવું વ્યાજબી વર્તન કરતાં ચૂકવાનું પણ ગમતું નથી. કોઈ લોકોને પોતાને અત્યારકર્તા, ક્રૂર કે સ્વાર્થી કહેવડાવવાનું, પોતે સારા પાડોશી નથી તેવું ગણવાનું ગમતું નથી.

ચોથું - તમે પોતે જ કેટલાય દોષો ધરાવો છો, અને તેમાંથી કાંઈ અલગ નથી. તમે કેટલાંય દુષ્કૃત્યો કરવાનું નિવારો છતાં પણ તમારો ખોટું કરવા તરફનો ઝોક રહેવાનો જ. તેમની જેમ દુષ્કૃત્યો કરતાં તમે અટકો તો તે લોકલાજ કે તેવા ડર અને અન્ય નબળાઈઓ દોરવાયેલ પણ હોય.

પાંચમું – તમે એમાં પણ સ્પષ્ટ નથી કે તેઓ ખોટું જ કરી રહ્યા છે. ઘણી બાબતો એક વિશાળ આયોજનના એક હિસ્સા તરીકે કરવામાં આવે છે, અને સામાન્ય રીતે કોઈ વ્યક્તિ બીજાનાં કાર્યો વિશે ચોક્કસાઈપૂર્વક કોઈ ફેંસલો સુણાવે તેના પહેલાં તેને ઘણું બધું જાણવાની જરૂર હોય છે.

છઠ્ઠું - જો તમે બહુ દુભાયા હો અને રોષે ભરાયા હો, તથા ધીરજ ગુમાવી રહ્યા હો તો એ યાદ રાખશો કે મનુષ્યનું જીવન સમયનો એક ખૂબ નાનો ટુકડો જ છે, અને થોડા સમયમાં આપણે સૌ પોતપોતાની કબરોમાં હોઈશું.

સાતમું - તેમનાં કૃત્યો આપણને તકલીફ નથી આપતાં, કારણ કે તે તો તેમના પોતાના મનના દાયરામાં હોય છે - આપણા તેમનાં કૃત્યો માટેના અભિપ્રાયો જ આપણને હેરાન કરે છે. તો ભલે, આ અભિપ્રાયોને પડતા મૂકો, કોઈના કહેવાતા અત્યાચાર વિશેના તમારા વિશ્લેષણને જતું કરો અને તમારો રોષ અદૃશ્ય થઈ જશે. અને આ અભિપ્રાયોને કેવી રીતે પડતા મૂકવા? એમ વિચારીને, મનન કરીને કે તમને ખરેખર કોઈ નૈતિક નુકસાન પહોંચતું જ નથી. જો નૈતિક નુકસાન જ ખરું નુકસાન નહોતું, તો તેનો અર્થ એવો થતો કે તમે પોતે જ ઘણું નુકસાન કર્યાના દોષી છો. શું તમે પણ ક્યારેક શઠ કે લૂંટારા નથી બની જતા?

આઠમું– આપણને વધારે દુઃખ, આપણી પીડા અને રોષનાં મૂળ કારણોથી નહીં, પરંતુ તે પછીના આપણા અભિપ્રાયોથી જન્મેલ પીડા અને રોષમાંથી થાય છે.

નવમું – ભલાઈ હંમેશાં અજેય હોય છે - જો તે બનાવટી કે દંભી ન હોય તો ગમે તેટલો આક્રમક મનુષ્ય હોય, તમે તેની સાથે ભલા જ રહ્યા કરો, તો તે શું કરી શકવાનો છે? જો તમને મોકો મળે તો એ જ્યારે તમને હાનિ પહોંચાડવા કોશિશ કરતો હોય ત્યારે જ તેને મૃદુતાથી ઠપકો આપો અને તેને ફરી સમજાવવાની કોશિશ કરો. “જો ભાઈ, આપણો જન્મ કોઈ બીજા હેતુઓ માટે જ થયેલો છે. તું મને કોઈ રીતે નુકસાન નહીં પહોંચાડી શકે. છેવટે તું ખુદને જ નુકસાન પહોંચાડી રહ્યો છે, દોસ્ત.” અને તેને કાળજીપૂર્વક સમજાવો કે સામાન્ય રીતે પ્રકૃતિમાં વસ્તુઓ કેવી રીતે હોય છે, અને મધમાખી કે પ્રકૃતિમાં કોઈ પણ સામાજિક જીવો આ પ્રમાણે વર્તતા નથી. પણ તમારી આ સલાહ ને સમજાવટ ટીકાત્મક કે કટાક્ષપૂર્ણ ન હોવી જોઈએ. તે સ્નેહાળ હોવી જોઈએ, કોઈ પણ પ્રકારની દુઃખાવાની લાગણી વિનાની - તે કોઈ ઉપદેશ કે અન્યોની પર છાપ ઊભી કરવાનો કે ઉદાહરણ બેસાડવાનો પ્રયત્ન ન હોવો જોઈએ. તમારે એની સાથે એકલા હો તે રીતે જ વાત કરવી જોઈએ.

આ નવ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખો - માનો કે તમને નવરત્નની ભેટ મળી છે! અને જેટલું જીવન બાકી છે તેમાં છેવટે સારા માનવી બનવાનું શરૂ કરો. તમારે તેમની સાથેના વ્યવહારમાં ખુશામત અને ક્રોધ – બંને રાખવા જોઈએ. બંને છેવટે વિશાળ જનહિતની વિરુદ્ધમાં છે અને - છેવટે નુકસાન તરફ દોરી જાય છે. તમને જ્યારે ગુસ્સાનો હુમલો આવે ત્યારે આ વિચારને તૈયાર રાખો, કે ગુસ્સો કરવામાં કોઈ મર્દાનગી નથી, પરંતુ શાંત સૌમ્યના એ માનવીય પણ છે અને ખરા મરદનું લક્ષણ છે. જે લોકો ઋજુ હોય છે તેમની પાસે જ શક્તિ અને હિંમત હોય છે - જેઓ ગુસ્સા અને ફરિયાદોથી ભરાયેલા હોય છે તેમનામાં નહીં. તમે જેટલું વધુ નિયંત્રણ ભાવનાઓ પર રાખી શકો છો તેટલા જ વધુ તમે શક્તિશાળી છો. બંને જણ દુભાયેલા છે અને બંને જાણે હાર માની લીધી છે.

અને હવે એક દસમી વધુ સોગાત પણ સ્વીકારો -એ વિચાર, કે જે ખરાબ મનુષ્યો છે તેઓ દુષ્કૃત્યો નહીં કરે તેવી અપેક્ષા રાખવી એ મૂર્ખામી છે. તે તો અશક્યની જ ઇચ્છા રાખવા બરાબર છે. પરંતુ એ તો ક્રૂર જુલમ જ કહેવાય, જો આપણે એવી ઇચ્છા રાખીએ કે તેઓ આપણી સાથે ખોટું ન કરે, પરંતુ બીજાઓ સાથે તેમને એવી રીતે વર્તવા દઈએ. // 1.1, 1.9, 1.17, 2.1, 2.6, 2.10, 2.13, 2.15, 2.16, 3.10, 4.3, 4.6, 5.9, 5.16, 5.17, 5.28, 6.26, 6.27, 6.57, 7.13, 7.33, 7.38, 7.63, 8.4, 8.8, 8.14, 9.11, 9.38, 9.42, 10.10, 10.13, 10.30, 10.36, 11.8, 11.9, 11.10, 11.18, 11.20, 12.26, 12.27

11.19 આપણાં સંચાલક મનને ભ્રષ્ટ કરી શકતાં ચાર વિશેષ કારણો છે, જેમનાથી તમારે સતત સાવચેત રહેવું જોઈએ, અને જ્યારે તમે તેમને જુઓ ને ઓળખો, ત્યારે તમારે તેમને, આમાંથી કોઈ પણ સૂત્રને અજમાવીને નિવારવા જોઈએ : “આ માનસિક છાપ નકામી છે, નિરર્થક છે.”; “આ કમ્યૂનિટીના સંબંધને નબળો કરી શકે છે.”; “તમે આવું બોલી શકો તેવા નથી.” (તમે જે નથી અનુભવતા તે બોલવું તેને વિસંગતિનું શિખર કહી શકાય.) અને ચોથો, સ્વયંને ઠપકો આપવાનો કીમિયો છે જેમાં છેવટે તમારી ભીતરની દિવ્યતાનો ઉચ્ચ હિસ્સો હાર માનીને નિમ્ન ક્ષણભંગુર હિસ્સો - એટલે કે શરીર અને તેના જુગુપ્સા ભરેલ સુખો સામે ઘૂંટણિયા ટેકવી દે છે. // 1.15, 3.3, 6.32, 6.39, 8.10, 9.1, 11.15, 11.18

11.20 તમારી અંદર મિશ્ર કરેલાં હવા અને અગ્નિનાં બધાં તત્ત્વોનો પ્રાકૃતિક ઝોક ઉપર ઊઠવાનો હોય છે, પરંતુ છતાં તેઓ સમગ્રતાની અવસ્થાને અનુસરીને, શરીરના સંયોજનમાં જ રહે છે. તે જ રીતે તમારી અંદરનાં માટી અને પાણીનાં તત્ત્વોનું વલણ નીચે તરફ બેસી જવાનું હોય છે, અને છતાં તેમને ઉપર ઉઠાવીને એવી સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે છે, જે તેમના માટે અકુદરતી છે. એટલે સમગ્રતાની આજ્ઞા બધાં તત્ત્વો પણ પાળે છે. તેમને જે જગ્યા સોંપી છે ત્યાં જ તેઓ રહે છે - જ્યાં સુધી ફરી એ જ સ્રોત તેમને વિખેરાઈ જવાની આજ્ઞા ન આપે.

તો પછી શું એ વિચિત્ર નથી કે તમારો બુદ્ધિશાળી હિસ્સો જ તેને આપેલ જગ્યા માટે ફરિયાદ કરે કે બળવો પોકારે? અને છતાં કશું તેના પર થોપવામાં તો આવ્યું જ નથી, તેની પ્રકૃતિ અનુસાર જ તેને સોંપાયેલું છે. અને છતાં તે તેનું પાલન કરવાનો ઇન્કાર કરીને ઊંધી જ દિશામાં જવાનું શરૂ કરી દે છે. અન્યાય કે ભોગવિલાસ, કે ગુસ્સો, દુઃખ કે ભય તરફનાં કોઈ પણ કૃત્યો કે કુદરતથી વિરુદ્ધ જવાથી સહેજ પણ કમ નથી. બીજું, જ્યારે પણ કોઈ ઘટના પ્રત્યે મન તિરસ્કાર અનુભવે, ત્યારે પણ તે તેનું યોગ્ય સ્થાન ત્યજી દે છે. તેની રચના કેવળ મનુષ્યો પ્રત્યે ન્યાય માટે જ નહીં, પરંતુ ઈશ્વર પ્રત્યેનાં આદર અને સેવા માટે પણ થયેલી છે. આ પણ એક પ્રકારની સાથીદારીનો જ પ્રકાર છે, અને તે ન્યાયના અમલ કરતાં કદાચ વધુ મહત્ત્વનો છે. // 5.8, 5.33, 10.7

11.21 “જે વ્યક્તિ તેના જીવનમાં એક જ સરખા ધ્યેય વિનાની હોય તે વ્યક્તિ તેના જીવન દરમ્યાન એક સમાન રહી શકે નહીં.” - આ કહેવત અધૂરી રહેશે, જો તમે તેમાં ધ્યેય કેવા પ્રકારનું હોવું જોઈએ તે ઉમેરશો નહીં. બહુમતી મનુષ્યો અનેકવિધ વસ્તુઓને એક યા બીજા પ્રકારે શુભ માનવાનો, અલગ અલગ અભિપ્રાય ધરાવતી હશે, પરંતુ એક વિભાગ એવો છે જેને માટે વૈશ્વિક અને વ્યાપક રીતે એક જ અભિપ્રાય હોવો જોઈએ - અને તે છે કમ્યૂનિટીનું શુભ. તેનો અર્થ એ થાય છે કે આપણે જે પણ ધ્યેય રાખીએ તે છેવટે સમાજના ભલા માટે, આપણા નાગરિક બંધુઓ માટે ફાયદામંદ હોવું જોઈએ. જે મનુષ્ય પોતાની બધી અંતઃપ્રેરણાને આ જ દિશામાં વાળે, તો તેનાં બધાં કર્મો સુસંગત હશે અને તે સમગ્ર જીવનમાં એક જ પ્રકારનો માનવ બની રહેશે. // 1.8, 2.5

11.22 કોઈ પર્વત પર રહેતા ઉંદરો અને ઘરમાં રહેતા ઉંદરો - ઘરના ઉંદરો કેવા ભયભીત થઈને દોડાદોડી કરતા હોય છે. // 2.6, 7.3, 10.15

11.23 લોકપ્રિય માન્યતાઓને સૉક્રેટિસ એવો ‘રાક્ષસ’ કહેતા, જેનાથી બાળકોને ડરાવી શકાય. // 2.1, 3.22

11.24 તેમનાં તહેવારોની ઉજવણી સમયે સ્પાર્ટાના વતનીઓ તેમના મુલાકાતીઓની બેઠકો છાંયડામાં રાખતા, અને તેઓ પોતે જ્યાં બીજે જગ્યા હોય ત્યાં બેસી જતા.

11.25 સોક્રેટિસે, મેકેડોનના રાજાનું તેમને મળવા આવવાનું નિમંત્રણ નકારતાં તેમને કહ્યું : "હું સૌથી ખરાબ પ્રકારના મૃત્યુને ભેટવા નથી ઇચ્છતો,"– તેમનો કહેવાનો અર્થ એવો હતો કે તે રાજા તરફથી મળનારા બધી ભેટસોગાદોનો બદલો વાળી શકવા સક્ષમ નથી. // 3.3

11.26 એક એપિક્યુરિયન લખાણમાં એક સિદ્ધાંત મૂકવામાં આવ્યો છે કે, મનુષ્યે સતત એવી કોઈ વ્યક્તિને સ્મરણમાં રાખવી જોઈએ જેણે પહેલાંના વખતમાં સદ્ગુણોના રાહને અનુસર્યા હોય. // 11.8

11.27 પાયથાગોરસના શિષ્યો કહેશે, "સૂર્યોદયના સમયનું આકાશ નિહાળો" - આપણને એ યાદ કરાવવા કે આકાશમાં કેવી દિવ્ય વસ્તુઓ સતત હાજર હોય છે, હરહંમેશ તેમની ફરજો બજાવવા તે ફરતી રહે છે, તેમની વ્યવસ્થા ને શિસ્ત, તેમની શુદ્ધતા અને તેમની નગ્ન પારદર્શિતા. કોઈ તારા કદી બુરખા પહેરતા નથી. // 6.47, 7.47

11.28 જ્યારે સૉક્રેટિસની કર્કશા પત્ની તેમનો કોટ-કપડાં લઈને બહાર જતી રહી હતી, અને મળવા આવનાર મિત્રો સૉક્રેટિસને કેવળ અંતર્વસ્ત્રોમાં જોઈ ક્ષોભ અનુભવી રહ્યા હતા, ત્યારે કલ્પના કરો, કે સોક્રેટિસે તેમને શું કહ્યું હશે.

11.29 વાંચવાનું અને લખવાનું તમે શીખવી શકો તે પહેલાં તમારે જાતે શીખવું રહે છે. જીવન માટે પણ આમ જ છે.

11.30 તમે ગુલામ બનવા જ જન્મ્યા છો - તમારી પાસે ખુદનો કોઈ અભિપ્રાય કે અવાજ નથી.

11.31 "અને મારી અંદરના હૃદયે અટ્ટહાસ્ય કર્યું."

11.32 તેઓ સદ્ગુણો પર ધિક્કાર ઠાલવશે અને તેમની નિંદાથી તમને ડંખ મારશે.

11.33 કોઈ પાગલ માણસ જ શિયાળામાં અંજીરની અપેક્ષા રાખશે - જેમ ઉંમર જતી રહી હોય અને કોઈ પુત્રજન્મની આશા રાખે તેમ. // 3.24, 4.6

11.34 એપિક્ટેટસ એમ કહેતા કે જ્યારે તમે તમારાં બાળકને ચૂમો ત્યારે તમારે ખુદને કહેવું જોઈએ : "કાલે તારું મૃત્યુ થઈ શકે છે." પરંતુ આ તો અપશુકનિયાળ શબ્દો કહેવાય! 'ના', તેઓ ઉત્તર વાળે છે, "કુદરતી પ્રક્રિયામાં અપશુકનિયાળ કે અનિષ્ટ કશું જ નથી. નહીં તો જેનાં છોડાં કાઢી નાંખવામાં આવે છે તેવા મકાઈની વાત કરવામાં પણ અપશુકન કહેવાત." // 1.8, 1.11, 1.13, 1.17, 3.24, 7.40, 8.49, 9.40, 10.34, 10.35, 11.6, 12.26

11.35 દ્રાક્ષ - કાચી છે, પાકે છે, તેને સુકવાય છે : બધું પરિવર્તન થયા કરે છે - અનસ્તિત્વમાં નહીં, પરંતુ જેનું અસ્તિત્વ હજુ આવ્યું નથી તેમાં. // 3.24

11.36 "કોઈ ચોર તમારી ઇચ્છાશક્તિને ચોરી શકતા નથી." - એપિક્ટેટસ. // 3.22, 12.14

11.37 તેની બીજી ઉક્તિ - આપણે સહમતીની કળા શોધવી-શીખવી જોઈએ, તથા આપણી અંતઃપ્રેરણાના સમગ્ર ક્ષેત્રમાં એવું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે બધી પ્રેરણા શરતી છે - તેનો કોઈ સામાજિક હેતુ છે, અને તે તેના ધ્યેયના મૂલ્યના સમપ્રમાણમાં છે. આપણે બધા જ વ્યક્તિગત સ્વાર્થને દૂર રાખવા જોઈએ તથા સાથે સાથે જે આપણા તુરંતના નિયંત્રણની બહાર છે તેના તરફ કોઈ અણગમો કે અસ્વીકાર ન દાખવવા જોઈએ. // 4.1

11.38 બીજી ઉક્તિ – "આ કોઈ નજીવા ઈનામ માટેની સ્પર્ધા નથી - અહીં સવાલ ગાંડપણનો કે સ્વસ્થતાનો છે.

11.39 સૉક્રેટિસ આ પ્રમાણે પ્રશ્ન કરતા. "તમારે શું જોઈએ છે? બુદ્ધિશાળી જીવનો આત્મા કે બુદ્ધિવિહીન જીવનો આત્મા? 'બુદ્ધિશાળીનો'. "કેવા પ્રકારના બુદ્ધિશાળી જીવ - નિમ્ન કે શુદ્ધ અને ઉચ્ચ?" 'શુદ્ધ'. "તો પછી તમે તેમને મેળવવાનો પ્રયત્ન કેમ

નથી કરતા?" "કારણ કે અમારી પાસે તે છે જ." " તો પછી શા માટે તમે મતભેદો ધરાવો છો અને ઝગડા-ટંટા કરો છો?"

નોંધપોથી ૧૨

BOOK 12

"If
it is not right,
do not do it,
if it is not true,
do not say it."

Marcus Aurelius



નોંધપોથી ૧૨

12.1 તમારા જીવનના પ્રવાસના કોઈ બિંદુએ પહોંચીને તમે જે પણ સઘળું પ્રાપ્ત કરવાની આશા રાખો છો, તે હમણાં જ તમારું થઈ શકે છે - જો તમે પોતાના પ્રત્યે થોડા ઉદાર થાઓ. તેનો અર્થ એ છે કે, જો તમે બધો ભૂતકાળ પાછળ છોડી દો, ભવિષ્ય માટે પ્રારબ્ધમાં વિશ્વાસ રાખો અને વર્તમાનને ઊંડા, સહૃદયી સ્વીકાર તથા ન્યાય તરફ દોરો. ઊંડો, સહૃદયી સ્વીકાર એટલા માટે કે તમને જે આપવામાં આવ્યું છે તેને તમે ચાહી શકો, કારણ કે કુદરતે જ તેને તમારા માટે અને તમને એને માટે કોઈ હેતુપૂર્વક જ મૂક્યા છે - ન્યાય એટલા માટે જેવી તમે વાણી અને કર્મથી પારદર્શી અને સરળ રહો, હંમેશાં સત્ય બોલો તથા તમે જે પણ કરો તેમાં ન્યાય અને વિવેકની કાળજી રાખો. આને માટે તમારે કશાને તમારા રસ્તાનો અવરોધ ન બનવા દેવો જોઈએ – બીજા લોકોની દુષ્ટતાને નહીં, કે બીજા લોકો શું વિચારશે ને કહેશે તેને પણ નહીં; તમારી આસપાસ જે હાડમાંસનું બિચારું શરીર છે, તેને થતી લાગણી કે ઉત્તેજનાઓને પણ નહીં - શરીરના જે ભાગને અસર થઈ હશે તેની ચિંતા તે જાતે જ કરશે.

અને પછી જો તમે આખરે તમારી વિદાયની વેળાની નજીક આવશો ત્યારે તમે બધું જ પાછળ છોડી દીધું હશે અને તમે કેવળ તમારા સંચાલક મનને અને તમારી ભીતરની દિવ્યતાને જ મહત્ત્વ આપશો. જો તમને જીવન પૂરું થઈ જશે તેનો નહીં, પરંતુ તમે પ્રકૃતિ અનુસાર તમારા જીવનને જીવવાનું શરૂ જ ન કર્યું તેવો ડર હશે, તો તમે વિશ્વએ તમને જેને માટે જન્મ આપ્યો છે તેને લાયક બનશો. હવે તમે તમારી જ ધરા પર પરદેશી નહીં રહો; તમારી હરરોજની ઘટનાઓથી આઘાત પામીને મૂઢ નહીં બની જાઓ જાણે કે તેમની તમને અપેક્ષા જ નહોતી. હવે તમે આની કે તેની દયા પર નહીં નભો. // 2.1, 2.6, 2.17, 4.12, 4.26, 4.29, 4.46, 5.3, 5.8, 7.14, 8.52, 9.1, 11.19, 12.3, 12.13, 12.24, 12.26

12.2 ઈશ્વર આપણા સૌના આત્માઓને તેમનાં હાડમાંસનાં પાત્રોને, તેમનાં છોતરાં ને કચરાને કાઢી, દૂર કરીને જુએ છે. તેમનો સંપર્ક કેવળ તેમની બુદ્ધિમતા અને તેમાંથી આપણી અંદર જે તત્ત્વ વહી આવ્યું છે, તેમની વચ્ચે જ હોય છે. જો તમે પણ પોતાને આવું શીખવી શકો તો તમે તમારું ધ્યાન આમ તેમ વ્યર્થ બાબતોમાં ખેંચતી ઘણી વસ્તુઓથી છુટકારો મેળવી શકો. જે પોતાની ફરતે વીંટળાયેલ હાડમાંસ તરફ નીરસ છે, તે પછી તેનો સમય વેશભૂષા, ઘરબાર, રાચરચીલું, કીર્તિ-નામના અને તેની બીજી લાલચોના પેંતરામાં થોડા ફસાશે? // 2.11, 3.11, 5.12, 5.20, 9.34, 11.13

12.3 તમારા બંધારણના ત્રણ ઘટકો છે - શરીર, શ્વાસ અને મન. પહેલાં બેની તમે જેટલી કાળજી રાખો તેટલા જ તે તમારા છે, પરંતુ ત્રીજું ખરેખર ખરા અર્થમાં તમારું કહેવાય તેવું છે. એટલે જો તમે, લોકો જે પણ કહે કે કરે, તમે જે પણ કહ્યું હોય કે કર્યું હોય, જે ચિંતાઓ તમને ભવિષ્ય માટે સતાવતી હોય, તમારું શરીર અને તમારો શ્વાસ તમારી પસંદગી વિના તમારા માટે જે પણ લઈને આવતા હોય, આપણી આસપાસ બહાર વમળમાં જે વાવંટોળ ચાલતો હોય - આ બધાથી જો તમે પોતાને, એટલે કે તમારા મનને અલગ કરી શકો, જેથી હવે તમારી મનની શક્તિ, હવે બધાં અનિશ્ચિત બંધનોને પાર કરીને, પોતાના જ આધારે જીવી શકે - શુદ્ધ અને મુક્ત, જે ન્યાયી છે તે કરીને, પોતાની સાથે જે થાય તેને સ્વીકારીને અને જે સત્ય છે તેને જ ઉચ્ચારીને તે જીવી શકે.

મારું એમ કહેવું છે કે તમે આવેગોના આ બોજાથી તમારા આત્માને અલગ કરી શકો, ભવિષ્યકાળ અને ભૂતકાળથી મુક્ત થઈ શકો, અને એમ્પિડોકલ્સ કહે છે તમે, ખુદને ‘એકાંત માણતો સંપૂર્ણ આનંદિત ગોળો’ બની રહી શકો; તથા જો તમે વર્તમાનમાં જે જીવન જીવો છો તેને જ ઉત્કૃષ્ટ રીતે જીવવા પ્રયત્નશીલ રહો, તો પછી કમ સે કમ તમારા મૃત્યુ પહેલાં બાકી રહી ગયેલ સમયને તમે શાંતિપૂર્વક, માયાળુપણે અને તમારી ભીતરના ઈશ્વર સાથે શાંતિ સાધીને જીવી શકશો. // 4.26, 5.21, 6.32, 8.41, 12.1, 12.26

12.4 આ વાત મને ઘણી વખત આશ્ચર્ય પમાડે છે, કે એવું કેવી રીતે થાય કે દરેક વ્યક્તિ બીજા બધા કરતાં પોતાને વધુ જ પ્રેમ કરતી હોય, પરંતુ પોતાના અભિપ્રાય કરતાં બીજાના અભિપ્રાયને વધુ મહત્ત્વ આપે. જો ઈશ્વર કે કોઈ શાણો માણસ આપણી બાજુમાં આવીને તેને એમ કહે કે તે તરત જ બહાર અભિવ્યક્ત ન કરી શકે તેવો કોઈ વિચાર કે ઇરાદો તે અંદર પણ ન સેવે, તો તેવા તંત્રમાં આપણે એક દિવસ પણ કાઢી ન શકીએ. એટલા માટે જ કદાચ આપણને આપણા કરતાં વધારે આપણા પાડોશીઓ આપણા વિશે શું વિચારશે તેની વધારે પડી હોય છે.

12.5 એવું કેવી રીતે બને કે ઈશ્વરે માનવો માટેના કેવા અઢળક પ્રેમથી આટલું બધું કેટલી કુશળતાપૂર્વક ગોઠવ્યું, તે આ એક બાબત ચૂકી ગયા - કે કેટલાક મનુષ્યો, એમ કહોને કે શ્રેષ્ઠતમ માનવો, જેમણે પોતાનાં સમર્પણ અને કર્તવ્યપાલનતા દ્વારા દિવ્યતા સાથે સૌથી વધુ વ્યવહાર કરી જેઓ ઈશ્વરની સૌથી વધુ નિકટ આવ્યા, તેઓ એક વખત મૃત્યુ પામે છે તો પુનઃ અસ્તિત્વ પ્રાપ્ત કરવાની જગ્યાએ તેમનું અસ્તિત્વ સદાકાળ માટે ભૂંસાઈ જાય છે?

હવે જો ખરેખર આ હકીકત છે, તો તમે એવી ખાતરી રાખી શકો કે જો વસ્તુઓને બીજી રીતે ગોઠવવાની હોય તો ઈશ્વરે એમ કર્યું જ હોત. કારણ કે જો તેમ કરવું સાચું હોત તો તેમ કરવું સંભવ પણ હોત. અને જો તે પ્રકૃતિને અનુરૂપ હોત તો પ્રકૃતિએ પણ તેમ કર્યું જ હોત. પરંતુ ખરેખર સત્ય એમ છે કે એવું નથી જ, તો તેનાથી તમને પણ એવી ખાતરી થવી જ જોઈએ કે તેમ નહોતું જ થવું જોઈતું હતું. તમે ખુદ એ જોઈ શકો છો કે આવો પ્રશ્ન પૂછવાની ધૃષ્ટતા કરી તમે ઈશ્વરના ન્યાયીપણા પર જ આંગળી ઉઠાવી રહ્યા છો. પણ જો ઈશ્વર સર્વશ્રેષ્ઠ અને સર્વોચ્ચ ન્યાયી ન હોત, તો આપણે તેમની સાથે આવા વાદવિવાદમાં ઊતરી પણ ન શકત. અને જો તેઓ આવા સર્વોત્તમ છે તો તેમણે તેમની વિશ્વની શિસ્તબદ્ધ વ્યવસ્થાના કોઈ હિસ્સાને ન્યાય કે હેતુની અવગણનાથી છટકવા ન જ દીધો હોય. // 2.3, 2.11, 3.3, 4.21, 10.7

12.6 જેમાં નિપુણતા મેળવવાની તમને આશા ન હોય તેવી બાબતોનો પણ મહાવરો કર્યા કરો. આદત ન હોવાના કારણે મોટાભાગનાં કામો માટે આપણો ડાબો હાથ આપણને ફાવતો નથી, પરંતુ લગામના ઉપયોગ માટે જમણા કરતાં ડાબા હાથની પકડ વધુ મજબૂત હોય છે, કારણ કે આપણને તેનો મહાવરો હોય છે. // 5.5, 5.9

12.7 જ્યારે મૃત્યુ આવે ત્યારે આપણે મૃત્યુ અને આત્માથી કેવી રીતે તૈયાર રહેવું જોઈએ; જીવન કેટલું ટૂંકું છે; ભવિષ્ય અને ભૂતકાળના સમયની અનંતતા; બધી ભૌતિક વસ્તુઓની ક્ષણભંગુરતા. // 3.10, 4.48, 5.10

12.8 કોઈ પણ કાર્ય પાછળનો ગુપ્ત ઇરાદો જુઓ; કાર્ય પાછળના હેતુને તેના ઢાંકપિછોડાઓને દૂર કરીને જુઓ. વિચારો કે પીડા શું છે? સુખ શું છે? મૃત્યુ શું છે? પ્રસિદ્ધિ શું છે? કોણ તેના તેની પોતાની વ્યથા અને અસ્વસ્થતાનું કારણ ખુદ નથી? કોઈ વ્યક્તિ બીજાથી અટકતી નથી, તેમ વિચારવાથી જ ખરેખર એવું થાય છે તેના પર ચિંતન કરો. // 2.14, 2.15, 4.21, 7.33, 7.34, 8.10

12.9 તમારા સિદ્ધાંતોના પ્રયોગ માટે નમૂનારૂપ બોક્સર છે, તમાશા માટે લડનાર ગ્લેડીએટર યોદ્ધા નહીં. ગ્લેડીએટર તો જે તલવારનો ઉપયોગ કરે છે તેને ઉઠાવે-મૂકે છે. પરંતુ બોક્સર તો કેવળ પોતાના હાથનો જ ઉપયોગ કરે છે, તેણે માત્ર પોતાની મુઠ્ઠી ભીડવાની હોય છે. // 7.61

12.10 વસ્તુઓ જેવી છે તેવી તેમને જુઓ –તેને માટે તેમના તત્ત્વ, હેતુ અને સંદર્ભને સમજો. // 4.21

12.11 મનુષ્ય પાસે શું સ્વતંત્રતા છે - જે ઈશ્વર મંજૂર કરે તે કરવું અને કુદરતની પ્રક્રિયામાં જે ઈશ્વર તેને સોંપે તેને આવકારવું! // 5.8

12.12 ઈશ્વરને દોષ ન આપો : તેઓ જાણે કે અજાણે કશું ખોટું કરતાં નથી, મનુષ્યોને પણ દોષ ન આપો : તેઓ જે ખોટું કરે છે તે અજાણે જ કરે છે. એટલે કોઈને દોષ આપવો ન જોઈએ. // 2.1, 8.17

12.13 જે મનુષ્યને તેના જીવનના કોઈ પણ અનુભવથી આશ્ચર્ય થાય, તે કેવી વિચિત્ર વાત છે. જાણે પરગ્રહથી કોઈ આ વિશ્વમાં ઊતરી આવ્યો હોય! // 4.6, 5.17, 8.14, 9.42, 11.18, 12.1, 12.16

12.14 કાં તો રાખી ન શકાય તેવી નિયતિ છે અને બદલી ન શકાય તેવી વ્યવસ્થા છે. કે પછી એવું પ્રારબ્ધ છે જેમાં પ્રાર્થનાને સ્થાન છે. યા તો પછી દિશાવિહીન, અસ્તવ્યસ્ત ગતિ છે. હવે જો રાખી ન શકાય તો તેનો વિરોધ શા માટે કરવો? જો પ્રારબ્ધ પ્રાર્થનાને અવકાશ આપે છે તો પછી ખુદને દિવ્યતાની મદદ માટે લાયક બનાવો. અને જો અસ્તવ્યસ્ત ગતિ જ છે તો આવા વમળમાં પણ તમારી અંદર તમારો પોતાનો આત્મા છે તે બદલ ખુશી અનુભવો - જો તમને કોઈ તોફાન દૂર ખેંચીને લઈ જાય તો તે ભલે તમારું શરીર, તમારા શ્વાસ અને બાકી બધાને લઈ જાય - પણ તે તમારા મનને લઈ જઈ શકે નહીં. // 4.3, 6.32, 6.44, 9.28, 9.40, 10.5, 11.36

12.15 દીવાને જ્યાં સુધી બુઝવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી તે પ્રકાશે છે અને તેની રોશની ગુમાવતો નથી. તો શું તમારા અંત પહેલાં તમે તમને ચલાવનાર ઈંધણ - સત્ય, ન્યાય અને સ્વનિયંત્રણને ગુમાવી દેશો?

12.16 કોઈએ કશું ખોટું કર્યું છે તેવી છાપ મારી સામે મૂકવામાં આવે તો હું કેવી રીતે નક્કી કરી શકું કે તે ખોટું જ છે? અને જો તે ખોટું પણ હોય તો મને કેવી રીતે ખબર પડે કે તે વ્યક્તિ પોતે પસ્તાવો નથી કરી રહી, પોતાને કોસી નથી રહી - જે ખરેખર તો પોતાના ચહેરાને વીંખવાબરાબર છે?

કોઈ ખરાબ મનુષ્ય દુષ્કૃત્ય ન કરે તેવી અપેક્ષા રાખવી એ અંજીરનું વૃક્ષ અંજીરમાં તેનાં બીજ ઉત્પન્ન ન કરે, કે શિશુઓ ન રડે, ઘોડાઓ ન હણહણે, અને તેના જેવી પ્રકૃતિની બીજી અનિવાર્ય હકીકતો બરાબર છે. તેના પોતાની જે માનસિક અવસ્થા છે તેમાં તે બીજું શું કરી શકે? તો જો તમને ખરેખર રસ હોય તો તેની આ અવસ્થાને સુધારો. // 2.1, 2.13, 4.6, 9.38, 10.30, 11.18

12.17 જો એ સાચું નથી તો એને ન કરો; જો એ સત્ય નથી તો એને ન બોલો.

12.18 દરેક પ્રસંગે તમારી અંતઃપ્રેરણા એવી જ હોવી જોઈએ કે જે તમારા મન પર છાપ પાડે છે તે ચોક્કસ વસ્તુ શું છે તેનું સંપૂર્ણ સર્વેક્ષણ કરો - તેના હેતુ, પદાર્થનું સંદર્ભ અને કયા જીવનકાળમાં તેનું અસ્તિત્વ રહેશે તેનું વિશ્લેષણ કરી તેને ખુલ્લી કરી દો. // 3.11, 4.21, 9.34

12.19 છેવટે તમારી પાસે તમારી ભીતર એવું કાંઈ છે, જે લાગણીઓના એવા એજન્ટ જે તમને કઠપૂતળીની જેમ તેમના ઇશારે નચાવે છે, તેમના કરતાં વધુ શક્તિશાળી અને વધુ દિવ્ય છે. બરાબર આ જ ક્ષણે મારા મનમાં શું ચાલે છે? કોઈ ભય છે? શંકા છે? ઇચ્છા છે? એવું કશુંક છે? // 2.1, 2.2, 5.21, 10.38, 12.1, 12.3

12.20 સૌથી પહેલાં - કશું હેતુવિહીન કે બદઈરાદાવાળું ન હોય. બીજું, સામાન્ય જનહિત સિવાય બીજો કોઈ હેતુ ન હોય. // 2.5

12.21 થોડા સમયમાં જ તમે હતા, ન હતા થઈ જશો. તમે જે વસ્તુઓને જુઓ છો અને જે બધા આજે જીવતા છે તેમની પણ એ જ હાલત થવાની છે. પરિવર્તનશીલતા બધી વસ્તુઓની પ્રકૃતિ જ છે - નાશ પામવું અને રૂપાંતરિત થવું, જેવી અલગ અલગ વસ્તુઓ વારાફરતી અસ્તિત્વમાં આવી શકે. // 2.3

12.22 બધું એવું જ દેખાય છે જેવું આપણે તેમને વિચારીએ છીએ - અને તમારા વિચારોને તમે જ નિયંત્રિત કરો છો. તો તમે જ્યારે ઇચ્છો ત્યારે તમારા અભિપ્રાયો પડતા મૂકો અને પછી તમને શાંતિ અનુભવાશે - જેમ કોઈ ખલાસી ભૂશિર કે સમુદ્ર મધ્યના કોઈ અવરોધોની ફરતે થઈને વહાણ લઈ જાય તો પછી તેને શાંત પાણી તથા મોજાંઓ વિનાનો કિનારો આવકારે છે. // 2.15, 4.3, 4.7, 5.19, 12.8, 12.26

12.23 કોઈ યોગ્ય સમયે કોઈ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિનો અંત આવે તો તેના સમાપ્ત થવાથી કશું નુકસાન થતું નથી. તે જ રીતે આ સવિશેષ પ્રવૃતિના અંતથી તેના કારભારીને પણ કોઈ હાનિ પહોંચતી નથી. તો તે જ પ્રમાણે તેની બધી જ પ્રવૃતિઓ મળીને મનુષ્યનું જે જીવન બને છે, તે બધી પણ યોગ્ય સમયે સમાપ્ત થઈ જાય તો તેમાં કશું હાનિકારક નથી - અને જે કારભારી આ કાર્યશૃંખલાનો યોગ્ય સમયે અંત આણે છે તેને પણ કોઈ નુકસાન થતું નથી. સમય અને જીવન પ્રકૃતિ દ્વારા જ નિશ્ચિત થયા હોય છે. ક્યારેય મનુષ્યની પોતાની પ્રકૃતિ પણ - જેમ તે વૃદ્ધાવસ્થામાં હોય છે - પરંતુ સમગ્ર વિશ્વની પ્રકૃતિ તો સતત તેના ઘટકોના પરિવર્તન દ્વારા સમગ્ર વિશ્વને યુવાન અને તરોતાજા રાખે છે.

હવે જે પણ સમગ્ર વિશ્વ માટે ફાયદામંદ હોય તે હંમેશાં સરસ અને પરિપક્વ જ હોય. તેથી જીવનના અંતથી આપણામાંના કોઈને જરૂર કોઈ નુકસાન નથી, કે નથી તેમાં કશું મોક્ષ પામવા જેવું - કારણ કે આ અંત આપણે જાતે પસંદ નથી કર્યો કે નથી તેનાથી સામાન્ય જનહિતને હાનિ પહોંચતી. ખરેખર તો સમગ્ર વિશ્વ માટે તે યોગ્ય સમયે, ઋતુ અનુસાર જ થતું હોવાથી તેમાં બંનેનો ફાયદો છે. એટલે જ્યારે મનુષ્યની પસંદગી અને દિશા તેને ઈશ્વરના રાહ પર લઈ જાય છે ત્યારે પણ મનુષ્ય ઈશ્વરના સહારે ચાલતો હોય છે. // 2.3, 2.14, 6.15, 9.3, 9.21, 10.11

12.24 ત્રણ વિચારો હાથવગા રાખવા. પહેલો : તમારાં પોતાનાં કર્મો હેતુવિહીન ન હોવા જોઈએ અથવા પ્રકૃતિના વિશાળ હેતુઓ જાતે પસંદ કર્યા હોય તેવા હોવા જોઈએ. બાહ્ય ઘટનાઓમાં યા તો નસીબ કે પ્રારબ્ધ કાર્યરત હોય છે અને કોઈએ ન નસીબને દોષ આપવો જોઈએ, ન પ્રારબ્ધને કોસવું જોઈએ.

બીજો : આપણા ગર્ભાધાનથી આપણા આત્માના પ્રથમ શ્વાસ સુધી, અને આપણા પ્રથમ શ્વાસથી આત્માની શરણાગતિ સુધી આપણી દરેકની શું પ્રકૃતિ હોય છે; ક્યાં તત્ત્વોથી આપણું બંધારણ રચાય છે અને કયાં તત્ત્વોમાં આપણે વિખેરાઈ જઈશું.

ત્રીજો : અચાનક તમને ખૂબ ઊંચી ઊંચાઈએ ઉઠાવવામાં આવે જ્યાંથી તમે સઘળી માનવ પ્રવૃતિ નિહાળી શકો, અને તેની બધી વિવિધતા જુઓ, તો તમને તેનાથી અણગમો થશે. કારણ કે તમે જે દૃશ્ય જોશો તેમાં, હવામાં અને આકાશમાં, બીજા કેટલાય પ્રકારના જીવો વસેલા હશે - અને ગમે તેટલી વાર તમને ઉપર ઉઠાવવામાં આવે, તમે એનું એ જ દૃશ્ય, એની એ જ વસ્તુઓ જોશો - તમને બધું જ વૈવિધ્યહીન અને ક્ષણભંગુર લાગશે. જેને માટે આપણે મિથ્યાભિમાન ધરાવતા હોઈએ તેવી વસ્તુઓના આ હાલ છે. // 2.5, 2.14, 2.17, 4.3, 4.5, 4.21, 4.32, 7.3, 7.48, 8.32, 9.30, 12.20, 12.28

12.25 તમારા મનમાંથી અભિપ્રાયને એમ બહાર ફેંકી દો, જેમ વહાણનો ભાર હલકો કરવા

તેમાંથી માલસામાન બહાર ફેંકી દેવામાં આવે છે, અને તમે બચી જશો. અને આમ બહાર ફેંકવાથી તમને કોણ રોકે છે? // 2.9, 2.15, 4.7, 5.19

12.26 જ્યારે તમે સંજોગો માટે બડબડાટ કરો છો ત્યારે તમે ઘણી વસ્તુઓ ભૂલી જાઓ છો. તમે એ ભૂલી ગયા છો કે બધું છેવટે વૈશ્વિક પ્રકૃતિ અનુસાર જ થાય છે. જો કશું ખોટું થયું હોય તો તેની જવાબદારી બીજા કોઈની છે. વધુમાં, જે પણ સઘળું થાય છે તેવું જ ભૂતકાળમાં પણ હતું, અને તેવું જ ભવિષ્યમાં પણ હશે, તથા તેવું જ હાલ પણ સમગ્ર વિશ્વમાં થઈ રહ્યું છે. તમે એ પણ ભૂલી જાઓ છો કે સમગ્ર માનવજાતિ સાથે દરેક મનુષ્ય ગાઢ રીતે સંબંધિત છે – ભલે આ સંબંધ લોહીનો કે બીજાનો ન હોય, પરંતુ તે આત્માઓનો સંબંધ છે. અને તમે આ પણ ભૂલી ગયા છો કે દરેક મનુષ્યનું મન ઈશ્વર છે અને તે સ્રોતમાંથી જ તે અવતર્યું છે, ને કશું જ આપણી માલિકીનું નથી, પરંતુ આપણું સંતાન, આપણું શરીર ને આપણો આત્મા પણ એ જ સ્રોતમાંથી સર્જાયો છે; અને બધું આપણે જેમ વિચારીએ છીએ તેમ જ દેખાય છે; અને આપણે બધા છેવટે વર્તમાન ક્ષણને જ જીવી શકીએ છીએ અને વર્તમાન ક્ષણને જ ગુમાવી શકીએ છીએ. // 4.3

12.27 સતત તમારા મનમાં એવા લોકોનો વિચાર કર્યા કરો જેઓને કોઈ ચોક્કસ બાબતમાં રોષ હોવાથી તેઓ કેવા અંતિમવાદી બન્યા, જેમણે પ્રસિદ્ધિના મહાન શિખરો હાંસલ કર્યા કે પછી કોઈ હોનારત, કે શત્રુતા કે તેવા જ પ્રકારનું નસીબ પામ્યા. પછી થોભો અને વિચારો : આ બધા અત્યારે ક્યાં છે? ધુમાડો અને રાખ, કાં તો તેમની વાતો જ થાય છે કે પછી એ વાતો પણ ભુલાઈ ગઈ છે. એક જ સમયે તમને આવા ઉદાહરણોનો એક આખો વર્ગ યાદ આવવો જોઈએ. કોઈ પોતાનાં ભવ્ય ઘરોમાં છે, કોઈ આ દેશમાં તો કોઈ પેલા દેશમાં - પણ આ બધાં વળગણો છેવટે મિથ્યાભિમાન સાથે જોડાયેલાં હોય છે. આ બધું કેવું નિરર્થક છે તે વિચારો : તમને જે સત્ય આપવામાં આવ્યું છે તેનાથી ખુદને સાદગીભર્યા, આત્મસંયમી અને ઈશ્વરને આંજ્ઞાકારી બનાવવામાં કેટલું શાણપણ છે. પોતાના નિરાભિમાનીપણામાં જે અભિમાન લે છે તેવા અભિમાનને સહન કરવું સૌથી મુશ્કેલ હોય છે. // 2.14, 2.86, 4.48, 4.50, 4.57, 10.31, 12.33

12.28 "તમે ઈશ્વરને ક્યાં જોયા છે? તેમના અસ્તિત્વની તમને શું ખાતરી છે કે તમે એવી પૂજા કરો છો?" જેઓ આવું પૂછે છે તેમને હું પ્રથમ એવો ઉત્તર આપું છું કે તેઓ આપણને નરી આંખે જ દેખાય છે. બીજું એમ પણ કહીશ કે મેં તો મારા આત્માને પણ નથી જોયો, છતાં હું તેનું સન્માન કરું છું. આવું જ ઈશ્વર માટે પણ છે. સમયાંતરે મને તેમની સત્તા અને શક્તિનો જે અનુભવ થયા કરે છે તેનાથી મને તેમના અસ્તિત્વની પ્રતીતિ છે અને તેથી હું તેમના પ્રત્યે ઊંડો આદર ધરાવું છું. // 2.11, 6.44

12.29 દરેક વસ્તુને તેના સત્ય અને તેની સમગ્રતામાં જોવાથી જ આપણા જીવનનો ઉદ્ધાર છે, વસ્તુઓના પદાર્થ અને તેમની પ્રેરણાને અલગ કરવાથી જ આપણે જીવનને સમજી શકીશું અને આમ કરીને જ આપણે સમગ્ર આત્માથી સદ્કર્મો કરીશું અને હંમેશાં સત્ય ઉચ્ચારીશું. સહેજ પણ ખાલી જગ્યા વિનાનાં સદ્કર્મોની ક્રમિક શૃંખલાને માણવી જ જીવન છે, તેના સિવાય બીજું કશું નથી. // 4.21, 6.7, 9.1

12.30 સૂર્યનું એક કિરણ છે, જેના રાહમાં ગમે તેટલી દીવાલો, પર્વતો અને બીજા અગણિત અવરોધો આવે. એક જ સામાન્ય તત્ત્વ છે, જેના અલગ અલગ અગણિત ટુકડાઓ કરી નાંખવામાં આવે એક જ સજીવ આત્મા, ભલે તેને અગણિત જાતિઓ અને ચોક્કસ વિશેષતાઓમાં ટુકડા કરી દેવામાં આવે. ભલે તે વિભાજિત દેખાય છે, પરંતુ બુદ્ધિમાન આત્મા એક જ છે.

હવે ઉપરના સઘળામાં બીજા હિસ્સાઓ - જેમ કે કેવળ શ્વાસ કે જડ કહેવાય તેવા પદાર્થો – એકમેક સાથે કોઈ સંબંધ ધરાવતા નથી. અને છતાં જેઓ એક સમાન છે તેવા હિસ્સાઓ વચ્ચે કોઈ એકતાની કડી રચાય છે અને તેઓ એકમેક તરફ આકર્ષાય છે. પરંતુ મનનું આ એક વિશિષ્ટ લક્ષણ છે : તે તેના પોતાના જેવા બીજાઓ પાસે જાય છે અને તેમની સાથે જોડાય છે, જેથી બંધુત્વની ભાવના અતૂટ રહે. // 4.27, 4.40, 5.16, 6.38, 8.54, 8.57, 9.8, 9.9

12.31 તમને હજુ વધારે શું જોઈએ છે? લાંબુ જીવ્યા કરવું છે? કે પછી ઇન્દ્રિય સુખો અને આવેગોને વશ થયા કરવું છે? કશુંક વધાર્યા અને પછી ઘટાડ્યા કરવું છે? તમારા મનનો, તમારા અવાજનો ઉપયોગ કરવો છે? આ બધામાં તમને અફસોસ માટેના કારણ તરીકે શું આંખે ઊડીને વળગે તેમ દેખાય છે? જો આ બધી દરેક વસ્તુઓ છેવટે તમને તુચ્છ લગતી હોય તો પછી તમે તમારા અંતિમ ધ્યેય તરફ જાઓ - એટલે કે ઈશ્વરને અને તેના હેતુને જ અનુસરો. પરંતુ જો તમે એ બીજી બધી વસ્તુઓને જ મહત્ત્વ આપશો, તો છેવટે મૃત્યુ દ્વારા તેમને ગુમાવવાથી દુ:ખી જ થશો, કારણ કે તે છેવટે ઈશ્વરના હેતુથી વિરુદ્ધ છે. // 10.29

12.32 અસીમ, અગાધ સમયનો કેટલો નાનકડો હિસ્સો આપણને દરેકને આપવામાં આવ્યો છે - અને કેટલો ઝડપથી તે શાશ્વતતામાં અદૃશ્ય થઈ જાય છે; વૈશ્વિક તત્ત્વ અને વૈશ્વિક આત્માનો કેટલો નાનો હિસ્સો;આખી પૃથ્વી પર તમે ભાંખોડિયા ભરો છો તે કેટલું નાનું માટીનું ઢેફું જ જાણે છે. આ બધા પર ચિંતન કરશો તો તમને સમજાશે કે તમારી પ્રકૃતિ તમને દોરે તેને જ સક્રિય રીતે અનુસરવા અને વૈશ્વિક પ્રકૃતિ તમને જે આપે છે તેને શાંતિથી સ્વીકારવા સિવાય કશું જ મહત્ત્વનું નથી. // 3.10

12.33 તમારું મન અને તમારો આત્મા શું કરે છે? બસ આ જ બાબત મહત્ત્વની છે. બાકી બધું, તમારી પસંદગી હોય કે ન હોય, કેવળ મૃતદેહ અને ધુમાડો જ છે. // 4.48, 5.21, 10.31, 12.27

12.34 મૃત્યુ મહત્ત્વનું નથી તેમ વિચારવા માટે એક વધુ પ્રોત્સાહક વાત એ હકીકત છે કે જેઓ સુખને સારું અને દુ:ખને ખરાબ ગણે છે તેઓ પણ મૃત્યુ વિશે કશું વિચારતા નથી. // 9.41

12.35 જે વ્યક્તિ માટે પોતાના યોગ્ય સમયે જે મળે છે તે જ શુભ છે; જે પોતાનાં કર્મોમાં પોતાના હેતુને રેડવા માટે મોટો અવસર મળે છે કે નાનો, છતાં એકસરખો સંતુષ્ટ છે; જેને આ વિશ્વમાં પોતે વધારે સમય વ્યતીત કરશે કે ઓછો, તેનાથી કોઈ ફર્ક નથી પડતો – તેને મૃત્યુ પણ કદી ભયભીત કરી શકતું નથી. // 3.7, 4.23, 9.10, 12.23

12.36 હે નાશવંત મનુષ્ય, તે આ એક મહાન શહેરના નાગરિક તરીકે જીવન વિતાવ્યું છે. તો પછી એ જીવન પાંચ વર્ષનું હોય કે પચાસ વર્ષનું, તેનાથી શું ફર્ક પડે છે? શહેરના કાનૂનો બધાને એકસરખા જ લાગુ પડે છે. તો પછી એ શહેરમાંથી તને બરતરફ કરવામાં આવે તેમાં ડરવા જેવું શું છે? કોઈ જુલમ કે ભ્રષ્ટાચારી ન્યાયાધીશ તને

બરતરફ નથી કરતો, પણ જે પ્રકૃતિ તને વિશ્વમાં લાવી છે, તે જ તેને બહાર મોકલે છે. જાણે કે કોઈ નાટકમાં કોઈ અધિકારીએ એક હાસ્યકલાકારને રોક્યો હતો, પણ હવે તે તેને રંગભૂમિ પરથી વિદાય આપી રહ્યો છે. “પરતું મેં પાંચની જગ્યાએ હજુ ત્રણ અંક જ ભજવ્યા છે.” “બરાબર છે, પરંતુ જીવનમાં ત્રણ અંક પણ સમગ્ર નાટક હોય શકે છે.” જે હસ્તીએ તમને બનાવ્યા, અને હવે તમને વિખેરી દેશે, તે જ નક્કી કરશે કે તમારું કાર્ય સમાપ્ત ક્યારે થશે. તમે આ હેતુઓ નિશ્ચિત કરવામાં કોઈ ભૂમિકા ભજવી શકતા નથી. તેથી શાંતિપૂર્વક વિદાય લો - જે ઈશ્વર તમને વિદાય આપી રહ્યા છે તેઓ પણ તમને રાજીખુશીથી જ વિદાય આપી રહ્યા છે. // 2.16, 10.27, 11.1

ઓએસિસનાં પુસ્તકોની યાદી

	લેખક	કિંમત
સ્વવિકાસ વૈશ્વિક શૃંખલા		
મહાન હૃદયોના સારેગમપધનિ	સંજીવ શાહ	[illegible]
નૂતન વિશ્વના પ્રભાતનો કલરવ	સંજીવ શાહ	[illegible]
જવાબ માગે છે જિંદગી!	સંજીવ શાહ	[illegible]
જીવવું એટલે ચાહવું એટલે શીખવું!	સંજીવ શાહ	[illegible]
અધરો છે આ પ્રેમ ને અઘરા છે આશીર્વાદ!	સંજીવ શાહ	[illegible]
હૃદયે ક્રાંતિ	સંજીવ શાહ	[illegible]
અધ્યાત્મની શોધમાં	સંજીવ શાહ	[illegible]
સમર્પણની સાધના	સંજીવ શાહ	[illegible]
અલ્પ છે જીવન, કે ગાફેલ માણસ છે?	સંજીવ શાહ	[illegible]
સદીઓનું શાણપણ	લિયો ટોલ્સતોય અનુ.: સંજીવ શાહ	[illegible]
પ્રેમાળ બનવાની કળા	એરિક ફ્રોમ	[illegible]
જીવનની ભેટ (પ્રેરણાદાયક વાર્તા સંગ્રહ)	પુનર્કથન-સંકલન સંજીવ શાહ	[illegible]
જીવનનું અધ્યાત્મ	વિમલ ઠાકર સં. સંજીવ શાહ	[illegible]
ધ્યાનમય જીવનની નોંધપોથી	માર્કસ ઓરેલિયસ અનુ. સંજીવ શાહ	[illegible]
ચારિત્ર્ય-ઘડતર શૃંખલા		
જીવનમાં પૂરી હિંમતથી ગીત તમારું ગાજો!	સંજીવ શાહ	[illegible]
વારિસ– રણમાં ખીલેલું પુષ્પ	અનુ.: ક્ષમા કટારિયા	[illegible]
The Gift of Peace Pigrim		15
જિંદગી	સંજીવ શાહ	[illegible]
હાકલ	સ્વામી વિવેકાનંદ સં.: સંજીવ શાહ	[illegible]
જિજીવિષા – ધ સ્પિરિટ ઓફ સર્વાઇવલ	સંજીવ શાહ	[illegible]
હું છું પૉલીયાના!	પુનર્કથન: ક્ષમા કટારિયા	[illegible]
પ્રેમ	સંજીવ શાહ	[illegible]
સદીઓનું શાણપણ (સંક્ષિપ્ત)	લિયો ટોલ્સતોય સં.: સંજીવ શાહ	[illegible]
વૃક્ષમાં બીજ તું	ઓએસિસના ‘કિસાલ’ તરુણો	[illegible]
વિમલ સંજીવની ઝરમર	સંજીવ શાહ	[illegible]

	લેખક	કિંમત
ચિંતન શૃંખલા		
મહાન હૃદયોનો મૌન ઘુઘવાટ	સંજીવ શાહ	[illegible]
પ્રભાતનો કલરવ	સંજીવ શાહ	[illegible]
મહાન હૃદયોની શ્રવણકળા	સંજીવ શાહ	[illegible]
લાગણીઓના ઝંઝાવાતમાં મહેકી શકે છે આ જિંદગી!	સંજીવ શાહ	[illegible]
જ્યારે હું મને ખૂબ ગમવા લાગ્યો!	સંજીવ શાહ	[illegible]
જ્યારે સંબંધો મને ખૂબ ગમવા લાગ્યા!	સંજીવ શાહ	[illegible]
...એનું નામ શક્તિ!	સંજીવ શાહ અને ઓએસિસના તરુણો	[illegible]
કેળવણી શૃંખલા		
શીખતાં શીખવતાં	સંજીવ શાહ	[illegible]
સમરહિલ	એ. એસ. નીલ	[illegible]
કેળવણીની ભેટ	સંજીવ શાહ	[illegible]
આખરે...આઝાદ!	ડેનિયલ ગ્રીનબર્ગ	[illegible]
સ્વતંત્રતા– નહીં કે સ્વેચ્છાચાર!	એ. એસ. નીલ	[illegible]
શિક્ષકનો સેવાધર્મ	જે. કૃષ્ણમૂર્તિ	[illegible]

લિખિતંગ... તમારા બગડેલા વિદ્યાર્થીઓ	સિક્રેટ સુપરસ્ટાર્સ
	સં.: સંજીવ શાહ
શિક્ષણ સુધાર શૃંખલા	
એક્ઝામ કી ઐસી કી તૈસી!	સંજીવ શાહ
રિઝલ્ટ કી ઐસી કી તૈસી!	સં.: મેહુલ પંચાલ
પરીક્ષા શિક્ષણની!	સંજીવ શાહ
એક પિતાનો માફીપત્ર	સંજીવ શાહ
ભેટ શૃંખલા	
જીવનની ભેટ–૧	સંજીવ શાહ
જીવનની ભેટ–૨	સંજીવ શાહ
જીવનની ભેટ–૩	સંજીવ શાહ
કાર્યક્ષમતાની ભેટ	સંજીવ શાહ
સમૃદ્ધિની ભેટ	સંજીવ શાહ
પ્રેમની ભેટ	સંજીવ શાહ
સદ્‌કુટુંબની ભેટ	સંજીવ શાહ
સફળતાની ભેટ	સંજીવ શાહ
સ્વવિકાસની ભેટ	સંજીવ શાહ
	કિંમત
લગ્નસંબંધની ભેટ	સંજીવ શાહ
પસંદગીની ભેટ	સંજીવ શાહ
The Gift of Leadership	Sanjiv Shah
નારી-જીવનની ભેટ	સંજીવ શાહ
સંતાન ઉછેરની ભેટ	સંજીવ શાહ
પ્રૌઢાવસ્થાની ભેટ	સંજીવ શાહ
ચારિત્ર્યની ભેટ	અનુ.: સંજીવ શાહ
સ્વાવલંબનની ભેટ	સંજીવ શાહ
અખંડ સ્વાસ્થ્ય શૃંખલા	
દાદીમા M.B.B.S.!	સં.: ડૉ. પલ્લવી રાઉલજી
આરોગ્યની ભેટ	સંજીવ શાહ
આયુર્વેદની ભેટ	સંજીવ શાહ
સ્નેહ, સારવાર અને ચમત્કાર	ડૉ. બર્ની એસ. સીગલ
૨૧ દિવસમાં કરાવો ડાયાબીટીસની પીછેહઠ	ડૉ. નમિતા શાહ
સંવેદના શિક્ષણ શૃંખલા	
વેદના એટલે...	સંજીવ શાહ
ગુસ્સો એટલે...	સંજીવ શાહ
ડિપ્રેશન એટલે...	સંજીવ શાહ
અપરાધભાવ એટલે...	સંજીવ શાહ
સુખ એટલે...	સંજીવ શાહ
ઈર્ષ્યા એટલે...	સંજીવ શાહ
દુઃખ એટલે...	સંજીવ શાહ
લોભ એટલે...	સંજીવ શાહ
વિચાર શિક્ષણ શૃંખલા	
વિચારવું એટલે...	સંજીવ શાહ
સિદ્ધાન્તો એટલે...	સંજીવ શાહ
સમસ્યા એટલે...	સંજીવ શાહ
શીખવું એટલે...	સંજીવ શાહ
આત્મવિશ્વાસ એટલે...	સંજીવ શાહ
ધ્યેય એટલે...	સંજીવ શાહ
ચારિત્ર્ય એટલે...	સંજીવ શાહ
પરિપક્વતા એટલે...	સંજીવ શાહ
	કિંમત

મહાન સિદ્ધાન્ત શૃંખલા

જીવન મુશ્કેલ છે	સંજીવ શાહ	૯૩
મારું જીવન મારી જ જવાબદારી છે	સંજીવ શાહ	૯૪
જે દુભવે છે, તે શીખવે છે	સંજીવ શાહ	૯૫
પ્રેમ એ લાગણી નથી, કર્મ છે	સંજીવ શાહ	૯૬
મારી દૃષ્ટિ જ મારું ચારિત્ર્ય	સંજીવ શાહ	૯૭
સાચી સફળતા, સાચું જીવવામાં	સંજીવ શાહ	૯૮
વાવીએ તેવું લણીએ	સંજીવ શાહ	૯૯
મારી ભાષા જ મારું શીલ	સંજીવ શાહ	[illegible]

અન્ય લઘુ પુસ્તિકાઓ

હૃદયવલોણું ૧: સ્વ-ઘડતરના સિદ્ધાંતો	સંજીવ શાહ	[illegible]
હૃદયવલોણું ૨: સંબંધ-ઘડતરના સિદ્ધાંતો	સંજીવ શાહ	[illegible]
An Oasis of Thoughts – Love		12
An Oasis of Thoughts – Life		12
An Oasis of Thoughts – Friendship		12
An Oasis of Thoughts – Character		12
જીવન-કાવ્યોની ભેટ	સં.: ડૉ. [illegible]યા સોની	

અન્ય ભાષામાં અનુવાદો

What Then Must We Do?	Leo Tolstoy	70
भावनाओं के तूफान में भी महक सकती है यह ज़िन्दगी!	संजीव शाह	[illegible]
The Gift of life	Sanjiv Shah	25
The Gift of Family	Sanjiv Shah	30
The Gift of Prosperity	Sanjiv Shah	15
The Gift of Success	Sanjiv Shah	12
Exam ki Aisi ki Taisi!	Sanjiv Shah	20
Resut ki Aisi ki Taisi!	Sanjiv Shah	20
Exam ki Aisi ki Taisi! (Kannada)	Sanjiv Shah	35

અન્ય પ્રકાશકો દ્વારા પ્રકાશિત ઓએસિસનાં પુસ્તકો

अध्यात्म की खोज में (प्रभातप्रकाशन)	संजीव शाह	[illegible]